



PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º ESO

TRABAJO FIN DE GRADO

Daniel Polo Pérez
CURSO 2018/2019



ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	4
II.	MARCO TEÓRICO	4
2.1.	DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN.....	4
2.2.	CURRÍCULO Y ELEMENTOS	5
2.3.	NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR	7
III.	MARCO LEGISLATIVO.....	9
IV.	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL CONCEPTO DE METODOLOGÍA.....	10
4.1.	INTRODUCCIÓN	10
4.2.	METODOLOGÍA.....	10
4.3.	RESULTADOS.....	11
4.4.	CONCLUSIÓN	14
4.5.	BIBLIOGRAFÍA	14
V.	CONTEXTUALIZACIÓN	17
5.1.	LOCALIZACIÓN	17
5.2.	ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS	18
5.3.	INSTALACIONES Y MATERIAL.....	18
5.4.	ALUMNADO	19
5.5.	REFLEXIÓN	20
VI.	DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS DAFO)	21
VII.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	21
7.1.	CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	21
7.2.	OBJETIVOS	24
7.3.	CONTENIDOS	25
7.4.	METODOLOGÍA.....	31
7.4.1.	Principios generales.....	31
7.4.2.	Estilos de enseñanza.....	32
7.5.	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	33
7.5.1.	Instalaciones.....	33
7.5.2.	Materiales.....	33
7.5.3.	Otros recursos	33
7.6.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	34



7.7.	PLANES DE CENTRO	35
7.7.1.	Plan integral de convivencia	35
7.7.2.	Plan TIC	36
7.7.3.	Proyecto lector	36
7.8.	ELEMENTOS TRANSVERSALES	37
7.9.	INTERDISCIPLINARIEDAD	37
7.10.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	39
VIII.	EVALUACIÓN	40
8.1.	EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	40
8.2.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	44
8.3.	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	45
IX.	UNIDAD DIDÁCTICA	45
X.	EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	51
XI.	ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS	53
11.1.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	53
11.2.	COMPETENCIAS TRANSVERSALES GENERALES Y NUCLEARES	58
11.3.	VALORACIÓN DEL ANÁLISIS DE COMPETENCIAS	60
XII.	BIBLIOGRAFÍA	60
XIII.	ANEXO	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Comparativa entre programación y planificación (elaboración propia)	4
Tabla 2.	Resultados obtenidos de la búsqueda en bases de datos (elaboración propia)	11
Tabla 3.	Artículos seleccionados (elaboración propia)	11
Tabla 4.	Unidades Didácticas (elaboración propia)	21
Tabla 5.	Relación competencias clave y UD (elaboración propia)	22
Tabla 6.	Relación Objetivos de Etapa y Didácticos (elaboración propia)	24
Tabla 7.	Relación de UD y número de sesiones (elaboración propia)	26
Tabla 8.	Secuenciación de contenidos (elaboración propia)	28
Tabla 9.	Planificación de contenidos del 1º trimestre (elaboración propia)	30
Tabla 10.	Planificación de contenidos del 2º trimestre (elaboración propia)	30
Tabla 11.	Planificación de contenidos del 3º trimestre (elaboración propia)	30
Tabla 12.	Relación UD y Estilos de Aprendizaje (elaboración propia)	32
Tabla 13.	Relación Planes de Centro con UD (elaboración propia)	35
Tabla 14.	Objetivos Educación en Valores y UD (elaboración propia)	37
Tabla 15.	Relación con otras materias (elaboración propia)	37
Tabla 16.	Actividades Extraescolares (elaboración propia)	40



Tabla 17. Criterios e instrumentos de evaluación (elaboración propia)	40
Tabla 18. Valoración de la participación (elaboración propia)	49
Tabla 19. Participación en debate (elaboración propia)	49
Tabla 20. Rúbrica teatral (elaboración propia)	49
Tabla 21. Cuestionario de Autoevaluación del proceso e-a (elaboración propia)	51
Tabla 22. Cuestionario anónimo para los alumnos (elaboración propia)	52

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Elementos del Currículo (elaboración propia).....	5
Ilustración 2. Logo Colegio Obradoiro (Colegio Obradoiro)	17
Ilustración 3. Mapa colegio Obradoiro (google maps)	18
Ilustración 4. Plano Colegio (libro colegio 2018/2019)	19
Ilustración 5. Plano Instalaciones (libro colegio 2018/2019)	19



I. INTRODUCCIÓN

A través de este documento se encuentra plasmado parte del trabajo y el conocimiento adquirido durante el grado. Se trata de una propuesta de programación didáctica, orientada y realizada utilizando como contexto el Colegio Obradoiro de A Coruña, centro donde realicé la asignatura del Practicum.

Para la confección de este trabajo nos hemos tenido que apoyar en la legislación educativa vigente y a partir de este, diseñar unas estrategias en forma de unidades didácticas que, aparte de ofrecer contenidos a los alumnos y continuar desarrollando su componente motor, utilizaremos como forma de motivación y acercamiento hacia una cultura activa donde la práctica deportiva es un pilar fundamental, que propiciará una mejor calidad de vida de nuestros alumnos y de la población en general.

En primer lugar y refiriéndonos a la estructura, comenzaremos con la situación de partida, tanto a nivel teórico como a nivel legislativo, base de la futura programación. Continuaremos con la contextualización, en este caso, sobre el colegio Obradoiro ya que, no será lo mismo para otro centro, cuyas características y localización harán variar la programación. Antes de comprobar las unidades didácticas en el apartado de anexos, se realizarán todas las explicaciones y relaciones existentes entre la legislación y la programación diseñada.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN.

En cuanto a los términos de planificación y programación, Viciano (2002) dice del primer concepto que es más una función, un procedimiento, de selección y organización, un concepto más general que se rige por leyes más generales de ordenación de objetivos y contenidos. En cuanto al concepto de programación lo define como un trabajo más concreto, más palpable y adaptado al contexto, más específico, que se rige por decisiones y actuaciones concretas. El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MEC) (1996), define el concepto de programación como: *“El proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial, de las decisiones generales del Proyecto Curricular de la Etapa y de las directrices de la Comisión de Coordinación Pedagógica, se planifica el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de unidades didácticas secuenciadas para un ciclo o curso determinado”* (p.11).

Haciendo un pequeño resumen de estas dos últimas definiciones, podríamos entender que la planificación tiene un carácter teórico y que la programación se desarrolla y readapta en la práctica. Por lo tanto, la programación actuaría como un mecanismo de reajuste entre lo planificado y lo que ocurre en la práctica.

TABLA 1. COMPARATIVA ENTRE PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)



PROGRAMACIÓN	PLANIFICACIÓN
Posee mayor nivel de concreción	Posee menor nivel de concreción
Plazo de actuación corto	Plazo de actuación largo
Muchos elementos para su consecución y a la vez muy concretos	Pocos elementos para su consecución y poco desarrollados
El profesor es el responsable de su ejecución en función de las características de la clase	Es la administración o en su caso, el departamento didáctico, el responsable de su elaboración

2.2. CURRÍCULO Y ELEMENTOS

Utilizando en Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, nos encontramos ante una definición de currículo, el cual viene definido como una forma de regular los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas que conforman el sistema educativo. Estará integrado por los objetivos de cada enseñanza y etapa, por las competencias, los contenidos, la metodología didáctica, los estándares de aprendizaje y los criterios de evaluación.

A continuación presentamos los elementos didácticos que componen nuestra programación y que forman el currículo.

Ilustración 1. Elementos del Currículo (elaboración propia)





Para definir los elementos didácticos usaremos el Decreto 86/2015, por el que se establece en el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en nuestra comunidad.

Objetivos: referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje intencionalmente planificadas para tal fin. Según Viciano (2002) *“los objetivos van a definir las intenciones del proceso educativo, formuladas en forma de capacidades generales que el alumno debe conseguir. Cada capacidad general del alumno supondrá el logro de muchas conductas relacionadas”* (p.70).

Competencias: Según Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015) las definen como *“una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz: “conocimiento en la práctica”; se trata de “saber hacer” que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales”* (p.943). Se define por el Decreto 86/2015, de 25 de junio, como *“capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, a fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”* (p.25440)

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística (CCL)
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMMCCT)
- c) Competencia digital (CD)
- d) Aprender a aprender (CAA)
- e) Competencias social y cívicas (CSC)
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)
- g) Conciencia y expresiones culturales (CCEC)

Contenidos: Según el Decreto 86/2015 se entienden por *“conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos, en función de las enseñanzas, de las etapas educativas o de los programas en que participe el alumnado”* (p.25440). Castejón y Fuentes-Guerra (2017) determinan que *“en EF, como en otras materias, la importancia del contenido como pieza clave y previa a su enseñanza se presenta en el conjunto de saberes que se asume que hay que dominar”* (p.146).

Criterios de evaluación: referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias, y responden a lo que se pretende conseguir en cada



disciplina. Según Pueyo et al. (2008) *“los Criterios de Evaluación establecen la relación de los objetivos y sus respectivos contenidos a través de la concreción en «tipo y grado»; reflejándose así la adecuación de las competencias a la materia concreta, siempre en función de las características de la misma”* (p.444).

Estándares de aprendizaje evaluables: especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje y que concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles y evaluables, y permitir escalonar el rendimiento o el logro alcanzado. Deben contribuir a facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables. Según Picapeo (2014) *“los estándares o indicadores de aprendizaje evaluables suponen un desglose y un mayor grado de concreción de cada uno de los criterios de evaluación”* (p.25)

Metodología didáctica: conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados y planificados por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, a fin de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados. Según Fortea (2019) *“metodología didácticas se podría definir como “las estrategias de enseñanza con base científica que el/la docente propone en su aula para que los/las estudiantes adquieran determinados aprendizajes” (esto es, la metodología didáctica es lo que define la “interacción didáctica” que se produce en las aulas)”* (p.9).

2.3. NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR

Los niveles de concreción curricular nos van a determinar quién y que partes de la definición del currículo realiza cada una de las administraciones educativas o agentes con competencia y responsabilidad en su concreción y desarrollo. Su objetivo es adaptar el currículo al contexto social y a los alumnos. A continuación se presentan estos niveles de forma resumida, siguiendo a Del Valle y García (2007).

1º Nivel de concreción

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), a través de la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), dicta el Decreto de Enseñanzas Mínimas, que es obligatorio y prescriptivo para todo el territorio español. Este decreto nos viene a decir lo siguiente:

- Determina tipos de asignaturas en troncales, específicas y de libre configuración autonómica.
- Elementos curriculares en función del tipo de asignatura.
- Horarios escolares mínimos de las asignaturas para Comunidades Autónomas (CCAA) con o sin lengua cooficial.



- En relación a las pruebas finales de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato (BACH):
 - Diseñar las pruebas, establecer su contenido, determinar sus características y los criterios de evaluación en relación con los contenidos de los bloques de asignaturas troncales y específicas.

2º Nivel de concreción

El currículo es elaborado en este caso por el Gobierno de la Comunidad Autónoma, en este caso, a través del Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

- Materias troncales
 - Secuenciar y adaptar en cursos los contenidos, adaptándolos a su realidad, realizar recomendaciones metodológicas, complementar los criterios de evaluación y fijar el horario lectivo máximo.
- Materias específicas
 - Establecer los contenidos, complementar los criterios, recomendar metodología y fijar el horario correspondiente.
- Materias de libre configuración autonómica
 - Establecer los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables, los criterios de evaluación y su horario, así como recomendaciones metodológicas.

3º Nivel de concreción

Este nivel corresponde con el Proyecto Curricular de Centro. Adapta el currículo que establece el Gobierno de la Comunidad Autónoma, hasta completar el 100% del horario.

- Adapta y complementa el currículo al centro educativo y al alumnado.
- Elabora la programación didáctica para todos los cursos.
- Materias troncales
 - Complementar contenidos, diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios.
- Materias específicas
 - Complementar los contenidos y diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios.
- Materias de libre configuración autonómica
 - Complementar los contenidos, configurar su oferta formativa y diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios. Determinar la carga horaria.



4º Nivel de concreción

Este nivel corresponde a la Programación de Aula, donde se desarrollan y adaptan las unidades didácticas en función del grupo aula concreto y su temporalización en el curso escolar.

5º Nivel de concreción

Este último nivel de concreción curricular se relaciona con las adaptaciones curriculares individuales, donde es, en el profesor donde recae dicha competencia. Este mismo tendrá que tener en cuenta las características individuales de sus alumnos para adaptar la metodología por ejemplo a utilizar con dicho grupo clase.

III. MARCO LEGISLATIVO

Esta programación didáctica está basada en los principios expuestos en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978 y se desarrolla siguiendo la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la cual es una modificación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), para ser más concretos, se modificó entre ellos el artículo 6 de dicha ley para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. Utilizaremos también el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En nuestro caso seguiremos el Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. *“Este decreto tiene por objeto establecer el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en el sistema educativo gallego, dentro del marco de distribución de competencias de la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y en atención a la nueva configuración curricular que establece el agrupamiento de asignaturas en tres bloques; troncales, específicas y de libre configuración autonómica. El currículo, asimismo, regula la relación entre los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje evaluables y las competencias clave en las diferentes materias”* (p.25434).

También nos basaremos en el Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.



IV. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL CONCEPTO DE METODOLOGÍA

4.1. INTRODUCCIÓN

La metodología, partiendo de la definición realizada anteriormente utilizando el Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, afirma que la metodología es: *“conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados y planificados por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, a fin de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados”* (p. 25440).

Por tanto, como cabe de esperar, la metodología es una pieza clave dentro de esta programación didáctica y de este trabajo, que utilizaremos de la forma más adecuada para dar una respuesta al alumnado intentando adaptar todo lo que esté en nuestro alcance para que los alumnos superen la materia y logren los objetivos de esta.

4.2. METODOLOGÍA

El presente estudio consiste en una revisión sistemática, realizando una búsqueda en las bases de datos ERIC, Dialnet, Web of Science y SportDiscus. Como palabras clave se utilizaron las siguientes: “methodology”, “physical education”, “teach*”, “high schools”, “middle schools” y “secondary schools”. Dichas palabras se combinaron con operadores booleanos (AND, OR) dando como resultado la siguiente ecuación de búsqueda: “physical education” AND (“high schools” OR “middle schools” OR “secondary schools”) AND “teach*”.

Una vez realizada la búsqueda, los resultados obtenidos fueron depurados mediante una serie de criterios de inclusión. El primer criterio llevado a cabo para la selección de los estudios que nos interesaban fue su contenido. Se procedió a la lectura del título y resumen de cada uno de los trabajos, eliminando duplicados y seleccionando aquellos que guardaban más relación con el objetivo del estudio. Se rechazaron trabajos que abordaban la materia desde perspectivas más tangenciales. Por ejemplo: (1) EF adaptada a alumnado con discapacidad; (2) intervenciones en ámbitos alejados del entorno escolar, como puede ser el rendimiento deportivo; (3) análisis demasiado concretos que se aplicaban a otro país o región; (4) metodologías dirigidas a deportes concretos; y (5) propuestas para incrementar la práctica de actividad física de jóvenes.

El tipo de documento fue el siguiente criterio de inclusión a tener en cuenta, seleccionando solo los estudios cuyo formato era artículo de investigación, tesis o libro. Entre



las fuentes documentales excluidas tras la aplicación de este criterio se encontraron informes de autores.

El año de publicación de los artículos no representó un criterio de inclusión, incorporando las publicaciones emergentes de todos los años, ya que se consideró que la metodología no ha tenido gran variación en las distintas legislaciones, y se perderían algunos artículos destacados.

La selección de texto completo fue otro de los criterios seleccionados. De esta manera se eliminaron artículos en los que sólo se hacía referencia al resumen, facilitando así el acceso a toda la información pertinente.

El idioma fue otro criterio de selección a considerar en este estudio, aceptando artículos escritos en español e inglés.

Por último, se procedió a la lectura del texto completo de los estudios seleccionados, con la intención de corroborar su ajuste en el marco de la revisión. Se rechazó algún estudio de los que restaban por ser demasiado generales o no centrarse en el tema concreto que interesaba, en especial se rechazaron 56, y aunque el número pueda parecer demasiado amplio, hemos intentado quedarnos con los que más nos interesaban y podíamos utilizar.

4.3. RESULTADOS

Tabla 2. Resultados obtenidos de la búsqueda en bases de datos (elaboración propia)

BASE DE DATOS	RESULTADO BÚSQUEDA	1º CONTENIDO	2º TIPO DE DOCUMENTO	3º AÑO DE PUBLICACIÓN	4º TEXTO COMPLETO	5º IDIOMA	6º LECTURA COMPLETA
DIALNET	175	61	38	32	20	20	4
ERIC	264	90	64	60	55	43	8
SPORDISCUS	134	60	57	50	48	45	8
WEB OF SCIENCE	227	83	55	41	37	31	6

TABLA 3. ARTÍCULOS SELECCIONADOS (ELABORACIÓN PROPIA)

AUTOR/ES	RESUMEN
Alcalá y Garijo (2017)	Percepciones de motivación y adquisición en educación



	física utilizando distintas metodologías.
Alcalá, Pérez Pueyo y Calderón (2016).	Autopercepciones del alumnado tras la utilización del estilo de enseñanza metodológico actitudinal.
Alcalá, Pueyo y Luquín (2016).	Percepción del alumnado de secundaria sobre los factores implícitos en el autoconcepto físico tras haber recibido una Unidad Didáctica (UD) de condición física bajo la metodología del estilo actitudinal.
Andersons y Ritter (2015).	El uso de las Tic en Educación Física.
Ayuso, Rivera e Izquierdo (2017).	Valor de las competencias en las distintas metodologías del profesorado.
Calderón, Ojeda y Méndez-Giménez. (2013).	Percepción de profesores de educación física sobre las posibilidades de trabajo de las competencias básicas, de una metodología de enseñanza concreta.
Cárdenas, Zermeño y Tijerina (2013)	Estrategias que favorecen a la práctica pedagógica a través del uso de las TIC.
Delgado Noguera (2015)	Evolución de los estilos de enseñanza desde la perspectiva de un docente con 40 años de vida profesional.
Espinel Barceló (2017).	Metodologías actuales y específicas de la materia de Educación Física como son los métodos y modelos pedagógicos, para conseguir un proceso de aprendizaje y evaluación del grado de consecución de las Competencias Clave enriquecedor.
Evangelio, González-Víllora, Pastor-Vicedo y Serra-Olivares (2016)	Conocer el progreso y la evolución del MED en España desde el 2010 hasta 2014, así como el impacto que ha tenido en los estudiantes y docentes que lo han llevado a cabo
Fernández Argüelles y González González de Mesa (2018).	Proyecto de investigación relacionado con el Modelo de Aprendizaje Cooperativo.
Giménez (1999)	Enfoque tradicional o técnico (instrucción directa) frente al alternativo o centrado en la táctica (búsqueda o indagación)



	en la enseñanza deportiva.
González-Espinosa, Ibáñez y Feu (2017)	Diseñar y analizar dos programas de intervención, uno basado en la Instrucción Directa y otro en los Tactical Game Approach
Kpazai y Attiklemé (2012)	Trata de determinar si existe una relación entre el nivel de reflexión del profesorado y la calidad de su enseñanza
Mamani (2017)	Genera mayor predisposición por aprender y mejores niveles de aprendizaje en los estudiantes en el área de EF, a diferencia de la evaluación tradicional.
Méndez Giménez, Valero Valenzuela y Casey (2010)	Determinar qué aproximación pedagógica puede ser más eficaz para conseguir resultados de aprendizaje deseados en la enseñanza.
Peiteado (2013)	Análisis de los aspectos pedagógicos clave para el aprendizaje. Proceso de enseñanza individualizado.
Pérez Pueyo (2016)	Revisar los efectos y resultados que el Estilo Actitudinal ha tenido en sus primeros 20 años de existencia.
Rivas y Mateos (2017)	Formación inicial y percepción a la hora de usar estilos de enseñanza en función del sexo, la edad y la titulación de los profesores.
Robles Rodríguez, Giménez Fuentes Guerra y Abad Robles (2011)	Estudio de la metodología utilizada por los profesores en la enseñanza de los contenidos deportivos durante la Educación Secundaria.
Sánchez-Alcaraz, Álvarez-Ramiro, Manzano-Sánchez, Gómez-Mármol y Mayor-Gómez (2017)	Corroborar que los programas basados en el fomento de la autonomía, pueden ser óptimos para relaciones entre alumnos.
Valls, Chiva y Capella (2017)	Aprendizaje comprensivo-cooperativo del deporte aumenta los efectos de ambas estrategias por separado y favorece un aprendizaje más completo y significativo para el alumnado



Velázquez (2015)	Aprendizaje cooperativo, cuestiones sobre su puesta en práctica y si realmente se utiliza en EF.
Villard Aijón, Tomás Abad Robles y Montávez Martín (2013)	Conocer las percepciones del profesorado de Educación Física de Secundaria de los centros educativos públicos de las capitales de provincia de Andalucía, con respecto a la metodología y la expresión corporal
Whipp, Jackson, Dimmock y Soh (2015).	Educación física unidireccional y motivación en las clases.
Zapatero (2017)	Analizar cuál es la situación actual de los estilos y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física en niveles preuniversitarios e indagar sobre las evidencias científicas.

4.4. CONCLUSIÓN

Después de leer y analizar los diferentes artículos seleccionados podemos acercarnos y entender mucho mejor lo que abarca el término metodología. Destacaremos que de entre los artículos seleccionados, la temática está relacionada entre sí en varios focos de atención comunes. Entre ellos, destacan los artículos centrados en las estrategias pedagógicas utilizadas, en los estilos de enseñanza en relación con su evolución y su forma de aplicación, las metodologías actuales y la percepción de la metodología empleada por parte de alumnos y también de los profesores.

4.5. BIBLIOGRAFÍA

Alcalá, D. H. y Garijo, A. H. (2017). Teaching Games for Understanding: A Comprehensive Approach to Promote Student's Motivation in Physical Education. *Journal of human kinetics*, 59(1), 17-27.

Alcalá, D. H.; Pérez Pueyo, Á. y Calderón, A. (2016). Effect of the pedagogical model on the physical self-concept of students in physical education.

Alcalá, D. H.; Pueyo, Á. P. y Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 76-81.

Andersons, A. y Ritter, S. (2015). Integrated ict system to increase physical activity in schools: agent-oriented modeling approach. *Procedia Computer Science*, 77, 119-125.



Ayuso, J. A. Z.; Rivera, M. D. G. y Izquierdo, A. C. (2017). Intervención docente en educación física: contribución a las competencias en secundaria. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 35(1), 161-183.

Calderón, A.; de Ojeda, D. M. y Méndez-Giménez, A. (2013). Formación permanente y percepción del profesorado sobre el desarrollo de las competencias básicas con el modelo de Educación Deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*, (23), 33-38.

Cárdenas, I. R.; Zermeño, M. G. G. y Tijerina, R. F. A. (2013). Tecnologías educativas y estrategias didácticas: criterios de selección. *Revista educación y tecnología*, (3), 190-206.

Delgado Noguera, M. Á. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. (Spanish). *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(28 OP-Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación; 2015, Issue 28, p240-247, 8p), 240.

Espinel Barceló, P. A. (2017). Evaluación formativa y compartida y modelo competencial en Secundaria: estudios de caso en la materia de Educación Física.

Evangelio, C.; González-Víllora, S.; Pastor-Vicedo, J. C. y Serra-Olivares, J. (2016). El Modelo de Educación Deportiva en España : una revisión del estado de la cuestión y prospectiva. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 307–324.

Fernández Argüelles, D. y González González de Mesa, C. (2018). Educación Física Y Aprendizaje Cooperativo : Una Experiencia Práctica. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 43–64. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=25147cd7-9e2d-4ee5-a041-958b1f6af343%40sessionmgr4008>

Giménez, A. M. (1999). Modelos de Enseñanza Deportiva: analisis de dos decadas de investigación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 4.

González-Espinosa, S.; Ibáñez, S. J. y Feu, S. (2017). Diseño de dos programas de enseñanza del baloncesto basados en métodos de enseñanza-aprendizaje diferentes. *Journal of Sport Science*, 13(2), 131–152.

Kpazai, G. y Attiklemé, K. (2012). “The role of professional experience on the dimension of reflexivity in teaching: a case study of two secondary school Health and Physical Education teachers”. *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 7, No. 1. ISSN 1988-5202, pp. 254-262. Recuperado de <http://www.jhse.ua.es/jhse/article/view/245>

Mamani, A.A. (2017). La evaluación formativa participativa y su impacto en la predisposición por aprender y aprendizaje del área de Educación Física en estudiantes



del segundo grado de Educación Secundaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 206-220. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1802>

Mémdez Giménez, A.; Valero Valenzuela, A. y Casey, A. (2010). ¿Que sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis tridimensional de la investigación comparativa de diferentes estudios de enseñanza en educación física escolar. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, VI(Enero), 37–56.

Peiteado, M. G. (2013). Los estilos de enseñanza y aprendizaje como soporte de la actividad docente. *Journal of Learning Styles*, 6(11), 1-23

Pérez Pueyo, Á. (2016). El Estilo Actitudinal en Educación Física: Evolución en los últimos 20 años. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 29, 207–215. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=114785115&lang=pt-br&site=ehost-live>

Rivas, M. F. y Mateos, M. E. (2017). Formación inicial y percepción del profesorado sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(January), 69–75.

Robles Rodríguez, J.; Giménez Fuentes Guerra, F.J. y Abad Robles. M.T. (2011). Metodología utilizada en la enseñanza de los contenidos deportivos durante la E.S.O. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (41) pp.35-57. Recuperado de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artmetodologia201.htm>

Sánchez-Alcaraz, B.J.; Álvarez-Ramiro, M.; Manzano-Sánchez, D.; Gómez-Mármol, A. y Mayor-Gómez, M. (2017). Aplicación De Un Programa Basado En El Soporte De Autonomía En Las Clases De Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física Y El Deporte*, 6(1), 15–25.

Valls, A.; Chiva, O. y Capella, C. (2017). Aprendizaje comprensivocooperativo del balonmano en educación física: efecto sobre el clima motivacional. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(1), 53-66. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>

Velázquez, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física : estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 28(Febrero), 234–239.

Villard Aijón, M.; Tomás Abad Robles, M. y Montávez Martín, M. (2013). Percepciones del profesorado de Educación Física de Secundaria en Andalucía : metodología y expresión corporal. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 153(24), 149–153.



Whipp, P. R.; Jackson, B.; Dimmock, J. A. y Soh, J. (2015). The effects of formalized and trained non-reciprocal peer teaching on psychosocial, behavioral, pedagogical, and motor learning outcomes in physical education. *Frontiers in psychology*, 6, 1-13.

Zapatero, J. A. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en educación física. *Journal of Sport Science*, 13(3), 237–250. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=114785115&lang=pt-br&site=ehost-live>

V. CONTEXTUALIZACIÓN

Para la realización de esta propuesta de Programación Didáctica es necesario conocer la situación actual del centro sobre el cual trabajaremos. Nos estamos refiriendo a su localización y entorno, sus características físicas y al perfil de los miembros que lo forman, desde profesorado hasta sus alumnos.

5.1. LOCALIZACIÓN

El Colegio Obradoiro será sobre el cual realizaremos la programación y su dirección es la siguiente:

ILUSTRACIÓN 2. LOGO COLEGIO OBRADOIRO
(COLEGIO OBRADOIRO)

- Rúa Obradoiro, nº 49
- Código postal: 15190
- Localidad: A Coruña
- Provincia: A Coruña
- Teléfono: 981 281 888
- Fax: 881 301 033



En cuanto a su localización y ubicación más exacta, podemos decir que se encuentra cerca de un núcleo de población llamado Feáns. Se trata de un barrio periférico localizado en el extremo suroeste de los límites de A Coruña, al lado del barrio de Mesoiro y del polígono industrial de Pocomaco. En este entorno, destacan las viviendas unifamiliares. Se trata en su mayoría de un área residencial con carácter semirural. Sin embargo, en los últimos años, se han venido construyendo una gran cantidad de casas dando un aire mucho más urbanista y desarrollado.

Todo esto nos servirá para conocer donde se sitúa realmente el colegio en cuestión, pero no será muy relevante a la hora de caracterizarlo ya que la mayoría de los alumnos provienen de otros contornos. Debido a esto, el coche y el servicio de transporte escolar serán necesarios para poder trasladar a los alumnos.

En cuanto a su comunicación y accesibilidad, podemos decir que está bien comunicado a través de varios viales que lo conectan tanto con el centro de la ciudad como con las salidas de esta.



ILUSTRACIÓN 3. MAPA COLEGIO OBRADOIRO (GOOGLE MAPS)



5.2. ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS

Considerado como uno de los colegios privados más caros de la Coruña. Podemos afirmar que los alumnos de este centro pertenecen a familias con un poder adquisitivo alto. Para poder afirmar este dato, simplemente nos hace falta comprobar el elevado precio de la matrícula que deben pagar las familias para incluir a sus hijos.

Nos encontramos por tanto, ante un colegio en el que aparentemente se podría disponer de muchos recursos para la enseñanza, desde una atención personalizada hasta instalaciones muy amplias y variadas destacando en mi caso, el número de pistas deportivas y la presencia de una piscina cubierta climatizada. También formaciones académicas complementarias como la de poseer conservatorio de música en el propio colegio o disponer de una modalidad de bachillerato internacional.

5.3. INSTALACIONES Y MATERIAL

El colegio Obradoiro se asienta sobre una parcela que sobrepasa los 32000 m². En nuestro caso destacaremos las instalaciones deportivas y su buen estado de conservación, entre ellas:

- Pabellón de Deportes
- Piscina climatizada cubierta de 25m de largo y con seis calles.
- Pista polideportiva cubierta.
- Cancha de baloncesto y minibasket.
- Pistas de futbito.
- Campo reglamentario de fútbol (95x50m)
- Cancha de voleibol
- Jardines



ILUSTRACIÓN 4. PLANO COLEGIO (LIBRO COLEGIO 2018/2019)



ILUSTRACIÓN 5. PLANO INSTALACIONES (LIBRO COLEGIO 2018/2019)



En cuanto a esto, podemos concluir que es un lugar privilegiado a mi parecer por la gran variedad y número de espacios disponibles. No todos los colegios pueden contar con tantas pistas polideportivas o una piscina climatizada para uso propio. El material se puede comprobar a simple vista que también es generoso, desde los más comunes como pueden ser los diferentes tipos de balones, hasta mesas de tenis de mesa, varias canastas y porterías de diferentes tamaños y aparatos de gimnasia deportiva. Todo lo indispensable para una clase de educación física.

5.4. ALUMNADO

Al ser un colegio que se organiza desde infantil hasta bachiller, la mayoría de los alumnos pasan toda su vida escolar dentro del mismo centro. Conocen por lo tanto a la perfección el funcionamiento del colegio, la normativa interna y por quién está integrado.

El colegio dispone de 2 grupos por curso y hasta un máximo de 25 alumnos. En total, la matrícula de este curso asciende aproximadamente a 600 alumnos.

Nuestra programación estará destinada a los alumnos de 2º de la ESO. Alumnos de entre 13 y 14 años en plena adolescencia y para muchos comenzando la pubertad, un momento de cambio donde dejan de ser niños/as, pero todavía no han adquirido el estatus de adultos. La pubertad como la parte inicial y biológica de la adolescencia, marcando el inicio de otros muchos cambios psicosociales a veces más lentos y discretos. En cuanto a los cambios físicos, nos obliga a prestar especial atención y cuidado de nuestros actos. En educación física estos



cambios puede que sean más visibles a ojos del profesor ya que el cuerpo deberá adaptarse a su nueva realidad.

Como educadores deberemos evitar en lo posible ridiculizarles y el enfrentamiento constante, acompañándoles en su proceso de crecimiento, buscando cercanía y favoreciendo su independencia personal.

5.5. REFLEXIÓN

Sobre la localización del Colegio Obradoiro, entendemos que es vital para poder tener un espacio tan amplio en cuanto a instalaciones ya que dentro de la ciudad sería complicado disponer de tanto terreno. La localización si hablamos de área de influencia del colegio, entendemos que abarca a un territorio mucho más amplio con respecto a ese entorno cercano o de influencia. La mayor parte de los alumnos por no hablar en su totalidad, provienen de la ciudad y de poblaciones periféricas a esta. El servicio de transporte escolar proporcionado por el colegio se hace irremediabilmente necesario, así como la recogida directa de los padres.

El aspecto socioeconómico diría que es uno de los ejes relevantes, ya que los alumnos que pertenecen a esta institución privada, están indirectamente clasificados ya que provienen de familias con un poder adquisitivo alto. Matrículas que rozan los 700 euros, donde los gastos son superiores ya que hay que sumar el transporte escolar, gasto de uniformes o las diferentes actividades extraescolares a las que obligatoriamente deben asistir los alumnos.

El centro dispone de una formación internacional, desde la reciente incorporación de los cursos de infantil y primaria hasta ESO y Bachiller donde el idioma y la forma de impartir las clases buscan preparar al alumno para las formaciones superiores adaptándose a los posibles cambios surgidos por leyes de educación o posibles desplazamientos al extranjero.

Todo lo que acabamos de nombrar configuraría la base o la información contextual más importante y que debemos de tener en cuenta a mi entender. Ahora bien, nuestro trabajo se realizará en las clases de educación física y debemos reflexionar sobre como todo esto nos influye. En primer lugar, las instalaciones y material disponible nos habilita para poder realizar prácticamente cualquier unidad didáctica o actividad deportiva. En cuanto a las características de los alumnos, al ser un colegio internacional, destacaría la posibilidad de encontrarnos con alumnos provenientes de otros lugares, por tanto habría que hacer un esfuerzo por ayudar al alumno en su adaptación. Destacaría también, la obligatoriedad de los alumnos a realizar mínimo una actividad deportiva dentro de una oferta muy amplia. Esto último nos otorgaría la posibilidad de trabajar paralelamente con los entrenadores o la garantía de que todos los alumnos realicen mínimo tres horas de actividad física a la semana.



VI. DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS DAFO)

Un diagnóstico no es más que conocer la situación actual de algo, y un análisis DAFO se encarga o se utiliza como una herramienta indispensable para cualquier situación de gestión, empresa o negocio que se vaya a desarrollar para conocer la situación actual del mercado, tanto de forma interna como externa. El análisis interno consistiría en detectar las fortalezas y debilidades de dicha empresa. El análisis externo trataría de identificar y analizar las amenazas y oportunidades del mercado.

En este caso, al tratarse esta propuesta de una programación didáctica, no será necesario un análisis DAFO ya que en nuestro caso, vamos a trabajar en función de una legislación ya de por sí delimitada y sobretodo en función de lo que nos ofrece el centro, refiriéndonos con esto a la contextualización, ya que las características de los alumnos, las instalaciones, el material o los programas de centro serán los que nos guíen y nos sirvan como referencia y como un marco cerrado para la realización de la programación que aquí se presenta.

VII. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

A continuación se presentan las diferentes unidades didácticas a desarrollar en esta programación para el 2º curso de ESO.

TABLA 4. UNIDADES DIDÁCTICAS (ELABORACIÓN PROPIA)

UD	Nombre de la UD
1	Inicio y final
2	Peligro
3	El maratón
4	Mimo
5	Campeones de plato
6	Carolina Marín
7	Zumba
8	¡A tu salud!
9	Nadar con estilo
10	Todos a una
11	GPS

7.1. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

A través de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía, la Unión Europea señala, que es una condición necesaria para que las personas alcancen un pleno desarrollo tanto personal, social y profesional que se ajuste a las demandas del mundo globalizado (MECD). Por tanto, nuestro sistema educativo a través del currículo desarrollado en cada centro y aula debe estar orientado a la adquisición de dichas competencias.



Como podemos comprobar en la siguiente tabla sobre la relación entre competencias clave y UD, las competencias más trabajadas en esta programación didáctica son: Aprender a Aprender (CAA), Social y Cívica (CSC) y Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (CSIEE).

TABLA 5. RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE Y UD (ELABORACIÓN PROPIA)

Competencias clave	Unidades Didácticas										
	Inicio y final	Peligro	El maratón	Mimo	Campeones de plato	Carolina Marín	Zumba	¡A tu salud!	Nadar con estilo	Todos a una	GPS
CCL											
CMCCT											
CD											
CAA											
CSC											
CSIEE											
CCEC											

1) Comunicación lingüística (CCL)

Esta competencia aparece en tres UD, dos de ellas por la necesidad de leer y comprender determinada información relevante para luego desarrollar y exponer una propuesta o trabajo realizado a los demás compañeros de clase. Sería en primer lugar las UD “Inicio y final” y “¡A tu salud!”, donde los alumnos deberán analizar la información proporcionada en el aula para posteriormente realizar un trabajo con su correspondiente presentación a los compañeros.

En la UD “Mimo” se trabajará esta competencia a través de diferentes formas de comunicación gestual y no verbal utilizando la expresión corporal como eje central de las tareas.

2) Competencias matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCCT)

Competencia que se trabaja en la UD “Inicio y final”, “El maratón”, “Campeones de plato” y “A tu salud” desde el conocimiento y base científica para explicar el comportamiento de nuestro organismo durante la práctica deportiva y como mejorar nuestra disposición hacia esta práctica, buscando la mejora de la salud y el bienestar, minimizando las posibilidades de que se produzcan lesiones o impedimentos para poder continuar con las actividades. En este caso destacar la presencia de dos UD, “Campeones de plato” en la que el propósito fundamental es mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos debido al elevado número de casos de obesidad infantil en nuestro país y “A tu salud” cuyo propósito es incidir en la necesidad de mantener unos hábitos de vida saludable utilizando el deporte o la práctica deportiva como uno de los pilares fundamentales.



La competencia matemática aunque pueda estar presente en muchas de las sesiones por ejemplo, expresada a través de puntajes o cálculos simples, sólo aparecerá como tal, en la UD “GPS” donde se utilizarán planos y diferentes escalas de medida entre otros cálculos.

3) Competencia digital (CD)

Será únicamente en las UDs “Inicio y final” y “¡A tu salud! donde realmente se trabaja dicha competencia ya que en ambas las dos, se tendrá que utilizar tecnología disponible a nuestro alcance, como sería un ordenador, una cámara de video o móvil para realizar una serie de trabajos. En el primero de ellos después de una preparación previa, cada alumno tendría que realizar un montaje de video sobre un calentamiento específico del deporte practicado, con su correspondiente explicación de los pasos que se están llevando a cabo. El otro trabajo a realizar trataría sobre una presentación en formato PDF o Word sobre la recopilación de información y su posterior análisis de un tema relacionado con la salud propuesto por el profesor.

4) Aprender a aprender (CAA)

Competencia presente en todas las UD de esta programación ya que en todas ellas buscaremos de una manera u otra que el alumno sea cada vez más autónomo. Intentando provocar rutinas o formas de proceder que les obligue de una manera motivante a buscar información, facilitándoles en un principio herramientas de búsqueda y confianza para poder hacerlo de manera eficiente y eficaz.

5) Competencias sociales y cívicas (CSC)

Durante toda esta programación esta competencia está presente en mayor o menor medida, aunque no aparezca reflejada como tal en todas las UD. Se busca que los alumnos aprendan a respetar las reglas de los juegos, que se respeten entre ellos sea cual sea su rol dentro de una actividad así como las diferencias existentes entre ellos.

Las UD que aparecen con esta competencia son: “Inicio y final”, “Peligro”, “Mimo”, “Zumba”, “Todos a una” y “GPS”.

6) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)

A través de esta competencia, reflejada en nada menos que siete UD, los alumnos tendrán que ir asumiendo responsabilidades y actuando en consecuencia. Para ello, en algunas ocasiones serán ellos los que tengan que dirigir una parte de la sesión, diseñar una coreografía o realizar evaluaciones tanto de un compañero como de uno mismo.

7) Conciencia y expresiones culturales (CCEC)



El desarrollo de esta competencia implica conocer, apreciar y valorar de una manera crítica y respetuosa diferentes expresiones artísticas y culturales. Incorpora un componente referido a las propias capacidades de uno mismo con respecto a la manera en que nos expresamos, ya que puede ser a través del habla o del cuerpo, en este último caso utilizaremos las UD “Mimo” y “Zumba” para trabajar primero expresión corporal utilizando en teatro y el mimo como uno de los recursos y terminar por organizar coreografías buscando la normalidad, las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo y facilitando la desinhibición y aceptación del propio yo.

7.2. OBJETIVOS

La educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas diferentes capacidades que corresponden con los objetivos de etapa, que son los que a continuación, a través de la tabla 6 se resumen.

Los más trabajados son los objetivos b), g) y m), relacionados en primer lugar con los hábitos, necesarios para nuestro desarrollo personal. El espíritu emprendedor como nombra el g), aunque en nuestro caso referido a la indagación y la capacidad de aprender a aprender. Y por supuesto el m), objetivo que engloba aspectos directamente tratados en varias UD como el cuerpo y su funcionamiento, el respeto de las diferencias, hábitos de cuidado y salud corporal, el beneficio de la práctica deportiva y el cuidado del medio ambiente.

Tanto las columnas de objetivos de etapa como la de estándares de aprendizaje corresponden con el Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. La columna de objetivos didácticos corresponde a los objetivos propios de cada UD.

TABLA 6. RELACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA Y DIDÁCTICOS (ELABORACIÓN PROPIA)

Objetivos de etapa (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Objetivos didácticos (*)
a	EFB1.2.3., EFB1.3.1. a EFB1.3.2., EFB4.1.1. a EFB4.1.5., EFB4.2.1. a EFB4.2.4.,	6.3., 9.1., 10.2., 11.1. *
b	EFB1.1.1. a EFB1.1.3., EFB1.2.1. a 1.2.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB1.3.1. a 1.3.3., EFB2.1.1. y 2.1.4., EFB3.1.1. a 3.1.4. y 3.1.6., EFB3.2.1. a 3.2.2. y 3.2.4., EFB4.1.1. a 4.1.5. y EFB4.2.1. a 4.2.4.	1.1., 1.2., 3.1., 4.2., 5.1., 6.1., 6.2., 7.1., 7.2., 8.2., 8.3., 9.1., 9.2., 10.1., 11.2.
c	EFB1.3.1. a 1.3.2., EFB4.1.5. y EFB4.2.4.4.	11.1.
d	EFB1.2.1. a 1.2.3., EFB1.3.1. a 1.3.3., EFB2.1.1. a 2.1.4., EFB4.1.1. a 4.1.5. y EFB4.2.1. a 4.2.4.	4.1., 4.2., 6.3., 7.2., 10.1., 11.2.



e	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB3.1.2. a 3.1.3 y 3.1.6., EFB3.2.4.	1.3., 8.3.
f	EFB1.5.2., EFB3.1.1. a 3.1.6., EFB3.2.1. a 3.2.2. y 3.2.4.	3.1., 3.2., 3.3., 5.1., 8.1.
g	EFB1.1.1. a 1.1.3, EFB1.2.1. a 1.2.3., EFB1.3.1. a 1.3.2., EFB1.4.1. a 1.4.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB2.1.1 a 2.1.4., EFB3.1.1. a 3.1.6., EFB3.2.1. a 3.2.4., EFB4.1.1. a 4.1.5., EFB4.2.1. a 4.2.4.,	1.2., 1.3., 2.1., 2.2., 2.3., 3.2., 4.1., 4.2., 5.1., 6.3., 7.2., 8.3., 9.3., 10.1., 11.1.
h	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB3.1.2. a 3.1.3. y 3.1.6., EFB3.2.4.	1.2., 1.3., 8.3.
i	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB3.1.2. a 3.1.3. y 3.1.6., EFB3.2.4.	1.3., 8.3.
l	EFB1.2.1. a 1.2.2., EFB1.3.1. a 1.3.3., EFB2.1.1. a 2.1.4., EFB4.1.5., EFB4.2.4.	4.1., 4.2., 7.1., 11.2.
m	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.2.1. a 1.2.3., EFB1.3.1. a 1.3.3., EFB1.4.1. a 1.4.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB2.1.1. y 2.1.4., EFB3.1.1. a 3.1.6., EFB3.2.1. a 3.2.4., EFB4.1.1. a 4.1.5., EFB4.2.1. a 4.2.4.	1.1., 2.1., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 4.1., 5.1., 6.1., 6.3., 7.1., 8.1., 8.2., 9.1., 9.3., 10.1., 11.1., 11.2.
n	EFB1.2.1. a 1.2.2., EFB1.3.3., EFB2.1.1. a 2.1.4.	4.1., 4.2., 7.1.
ñ	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.2.1. a 1.2.2., EFB1.3.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB2.1.1. a 2.1.4., EFB3.1.2. a 3.1.3. y 3.1.6., EFB3.2.4.	1.2., 4.1., 7.2., 8.2., 8.3.
o	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.5.1. a 1.5.2., EFB3.1.2. a 3.1.3. y 3.1.6., EFB3.2.4.	1.2., 8.3.

*La columna de objetivos didácticos son los adaptados en cada unidad didáctica y se enumeran empezando por el número de la unidad didáctica a la que pertenecen. Por ejemplo 1.1., sería UD 1 y objetivo didáctico 1.

7.3. CONTENIDOS

Los contenidos como hemos reflejado anteriormente, son un elemento básico dentro del currículo y contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, y a la adquisición de las competencias. Los contenidos se establecen en bloques, en nuestro caso, en la asignatura de educación física los bloques en los que se dividiría serían:

- Bloque 1. Contenidos comunes en educación física.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas.

A continuación en la tabla 7 se detalla el número de sesiones que corresponde a cada unidad didáctica intentando realizar una distribución acorde a los contenidos a impartir, para que estos se afiancen y adquiera una cierta significación en el alumno.



TABLA 7. RELACIÓN DE UD Y NÚMERO DE SESIONES (ELABORACIÓN PROPIA)

Unidad Didáctica	Bloque de contenidos	Nº de sesiones
1. Inicio y final	1	Transversal a lo largo del curso
2. Peligro	1 Y 3	8 sesiones
3. El maratón	3	10 sesiones
4. Mimo	2	8 sesiones
5. Campeones de plato	3	4 sesiones
6. Carolina Marín	4	10 sesiones
7. Zumba	2	8 sesiones
8. ¡A tu salud!	1 y 3	6 sesiones
9. Nadar con estilo	4	10 sesiones
10. Todos a una	4	8 sesiones
11. GPS	1 y 4	4 sesiones

En total, para el bloque de contenidos 1 se destinan 18 sesiones sin contar la UD 1 que se realiza transversalmente a lo largo del curso. El bloque de contenidos 2 presenta 16 sesiones. El bloque de contenidos 3 se lleva a cabo a través de 28 sesiones aunque en dos UD comparte contenidos con el bloque 1. El bloque de contenidos 4 utiliza 32 sesiones donde también en este caso, la última UD se comparte con el bloque de contenidos 1. Haciendo balance de las sesiones para cada bloque de contenidos, se ha intentado realizar una distribución acorde y equilibrada para cada UD. Destaca sobre las demás el bloque 4 con 32 sesiones ya que entendemos que los contenidos a impartir en estas UD necesitan mayor tiempo de asimilación para los alumnos.

- **Bloque1. Contenidos comunes en Educación Física**

En esta propuesta este bloque se trabajará de manera transversal a lo largo del curso, a través de la UD “Inicio y final”, donde se incidirá según marca dicho bloque, en las diferentes partes que componen una sesión, las fases de activación y las de recuperación utilizando soportes digitales para ello. En este caso los alumnos tendrán que realizar un trabajo digital utilizando su deporte favorito o el que ellos deseen para configurar el calentamiento y la vuelta a la calma, teniendo en cuenta las diferentes fases y procedimientos. En “Peligro” se trabajarán aspectos relacionados con la seguridad en las prácticas deportivas, uso de materiales, en la minimización de riesgos y en el protocolo básico de actuación en los primeros auxilios.

Pero también aparece este contenido en varias UD más, donde de manera integrada se tratarán aspectos relacionados con la salud y calidad de vida como es el caso de “A tu salud”, posibilidades del entorno natural y su conservación a través de “GPS”. Por último se hará hincapié en los estereotipos en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas utilizando la UD “Mimo” para tal fin.

- **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**



Para este bloque se utilizarán las UDs “Mimo” y “Zumba” para desarrollar dichos contenidos relacionados con técnicas de expresión corporal, creatividad e improvisación. A través de la primera se utilizarán actividades de teatro y mimo para desarrollar técnicas básicas corporales y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión hacia los demás, así como tratar los estereotipos que envuelven a estas actividades. En la segunda, se focalizará el trabajo en la realización de bailes utilizando actividades con soporte musical, actualmente conocidas como actividades dirigidas realizadas en complejos deportivos.

· Bloque 3. Actividad física y salud

La condición física aunque se trabaja a lo largo de todo el curso no será hasta la UD “El maratón” donde realmente se trabajen aspectos específicos relacionados con el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca o procedimientos de evaluación de la condición física.

En la UD “A tu salud” trataremos como afecta la práctica deportiva sobre la salud desde un enfoque de mejora de la calidad de vida y también el tratamiento que hace la sociedad sobre el tema, lo que realmente es saludable y lo que nos quieren vender. Utilizando todo esto, los alumnos realizarán un trabajo sobre un tema planteado por el profesor sobre hábitos de vida saludables.

Debido al elevado número de personas y sobre todo niños que padecen obesidad u otras enfermedades cardiovasculares en nuestro país y partiendo de que en este bloque aparecen contenidos relacionados con la alimentación, surgirá la UD “Campeones de plato” en la que a través de actividades dinámicas y divertidas los alumnos aprenderán consejos nutricionales básicos para que mejoren sus hábitos nutricionales y que tomen conciencia de los beneficios que esto genera.

· Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas

Dentro de este bloque utilizaremos el bádminton, la natación, los deportes alternativos y actividades de orientación para trabajar diferentes contenidos, todos ellos teniendo el juego y las actividades deportivas como eje fundamentales.

La UD “Carolina Marín” utilizaremos el bádminton como deporte individual para trabajar aspectos relacionados con el respeto hacia el nivel de cada uno y con elementos técnicos propios del deporte. Con “Nadar con estilo” utilizaremos el recurso de la piscina para introducir pequeñas instrucciones que nos permitan desplazarnos por el medio acuático con seguridad e intentando realizar mínimamente los estilos de la natación.

Utilizaremos la UD “Todos a una” para presentar nuevos y diferentes deportes como puede ser el Ultimate o el Floorball, poco conocidos entre la población general y que aportará una



visión más amplia de las oportunidades que tenemos a la hora de realizar actividad física. Pero no todo es esto, sino que utilizaremos estos deportes para trabajar habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas a los deportes colectivos. En definitiva, una forma de conocer nuevos deportes y de trabajar habilidades propias de los deportes de equipo.

El contenido que nos queda por trabajar lo vamos a desarrollar a través de la UD “GPS”, en donde trataremos de que los alumnos adquieran técnicas de progresión y orientación en el medio natural y en diferentes entornos, por eso utilizando las instalaciones de nuestro centro realizaremos primero una aproximación a través del plano de este, para a continuación realizar una serie de carreras de orientación por grupos reducidos de alumnos.

Secuenciación de contenidos:

TABLA 8. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (ELABORACIÓN PROPIA)

Unidad didáctica	Bloque de contenidos	Contenidos (Decreto 86/2015)	Contenidos didácticos (*,**)
1	1	B1.1. B1.2. B1.14	1.1.* El calentamiento y vuelta a la calma. (B1.1.)** 1.2. Preparación y ejecución de un modelo de calentamiento y vuelta a la calma. (B1.2.) 1.3. Utilización de soportes digitales de video y audio. (B1.14)
2	1 y 3	B1.10. B1.11. B1.12. B3.9.	2.1. Medidas de control y prevención de riesgos en la práctica deportiva. (B1.10., B1.12) 2.2. Protocolo PAS y maniobras de RCP. (B1.11.) 2.3. Actuación primaria ante heridas y lesiones durante la práctica deportiva. (B1.11) 2.4. Técnicas de control corporal como prevención de lesiones. (B3.9.)
3	3	B3.3. B3.4. B3.5. B3.7. B3.8.	3.1. Conocimiento de las adaptaciones producidas por la práctica deportiva sobre el organismo. (B3.3.) 3.2. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca. (B3.4.) 3.3. Diferentes formas de valoración de la condición física. (B3.5., B3.8.) 3.4. Diferentes formas de evaluar la resistencia. (B3.5.) 3.5. Métodos básicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas. (B3.7.)
4	2	B1.4. B1.9. B2.1. B2.2.	4.1. Expresión corporal como forma de comunicación y libre de estereotipos. (B1.4.) 4.2. El cuerpo en la actualidad. (B1.9.) 4.3. El teatro y el mimo. (B2.1.) 4.4. Creatividad e improvisación a través de técnicas de expresión corporal. (B2.2.)
5	3	B3.2.	5.1. Los alimentos y nutrientes. (B3.2.) 5.2. Alimentación saludable. (B3.2.)
6	4	B1.3. B1.5. B4.1.	6.1. Conocimiento de los elementos técnico-tácticos básicos del Bádminton. (B4.1.)



		B4.2.	6.2. Práctica de los elementos técnico-tácticos del bádminton. (B4.2.) 6.3. Situación real de juego. (B4.2.) 6.4. Respeto hacia las normas de juego. (B1.3., B1.5.) 6.5. Evaluación inicial y final del nivel de juego. (B4.1.)
7	2	B2.3.	7.1. Conocimiento de las nuevas tendencias en actividades deportivas con soporte musical. (B2.3.) 7.2. Vivenciar distintos tipos de clases dirigidas con soporte musical. (B2.3.) 7.3. Elaboración grupal de una coreografía. (B2.3.)
8	1 y 3	B1.8. B1.9. B1.13. B3.1. B3.3. B3.6. B3.10	8.1. Respuestas del organismo ante la actividad física y la práctica deportiva. (B3.1., B3.3.) 8.2. Estilo de vida saludable. (B1.8., B1.9.) 8.3. Condición física y su importancia sobre la salud. (B3.1., B3.6.) 8.4. Beneficios de la actividad física sobre la salud. (B3.6., B3.10) 8.5. Actividades para la mejora de la salud. (B3.6., B3.10) 8.6. Trabajo utilizando soporte digital. (B1.13)
9	4	B4.1. B4.2.	9.1. Descubrimiento de los estilos de natación. (B4.1. Y B4.2.) 9.2. La respiración. (B4.1, B4.2) 9.3. Técnica básica de crol y espalda. (B4.2.) 9.4. Juegos y actividades en el medio acuático. (B4.2.) 9.5. Prevención de riesgos en el medio acuático. (B4.1.) 9.4. Evaluación inicial y final de la propia ejecución. (B4.2.)
10	4	B4.1. B4.4. B4.5.	10.1. Técnica y táctica básica de los deportes colectivos. (B4.4., B4.5.) 10.2. Reglas del Floorball, Ultimate, Indiaca y Goalball. (B4.1.) 10.3. Conocimiento de los deportes paralímpicos. (B4.4., B4.5.)
11	1 y 4	B1.6. B1.7. B4.3.	11.3. Técnicas básicas de utilización de un mapa y brújula. (B4.3.) 11.4. Técnicas básicas de orientación en el medio urbano y natural. (B1.6.) 11.5. Juegos y carreras individuales y por equipos de orientación. (B4.3.) 11.5. Respeto y cuidado del medio natural. (B1.7.)

*La columna de contenidos didácticos son los adaptados en cada unidad didáctica y se enumeran empezando por el número de la unidad didáctica a la que pertenecen. Por ejemplo 1.1., sería UD 1 y contenido didáctico 1

**B1.1. Se refiere al contenido del Decreto 86/2015, y como podemos comprobar se coloca también la columna de contenidos didácticos para saber con qué contenido didáctico está relacionado.



TABLA 9. PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS DEL 1º TRIMESTRE (ELABORACIÓN PROPIA)

Curso 2018/19	PLANIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS/UD																															
Evaluación	1º TRIMESTRE / 1º EVALUACIÓN																															
Meses	SEPTIEMBRE						OCTUBRE									NOVIEMBRE									DICIEMBRE							
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Contenidos	UNIDADES DIDÁCTICAS																															
Contenidos comunes	INICIO Y FINAL																															
Contenidos comunes	PELIGRO																															
Actividad física y salud							EL MARATÓN																									
Actividades físicas artístico- expresivas																					MIMO											
Actividad física y salud																											CAMPEONES DE PLATO					

TABLA 10. PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS DEL 2º TRIMESTRE (ELABORACIÓN PROPIA)

[illegible]

TABLA 11. PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS DEL 3º TRIMESTRE (ELABORACIÓN PROPIA)

Curso 2018/19	PLANIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS/UD										
Evaluación	3º TRIMESTRE / 3º EVALUACIÓN										
Meses	ABRIL			MAYO				JUNIO			
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Contenidos	UNIDADES DIDÁCTICAS																					
Contenidos comunes	INICIO Y FINAL																					
Juegos y actividades deportivas	NADAR CON ESTILO																					
Juegos y actividades deportivas											TODOS A UNA											
Juegos y actividades deportivas																			GPS			

7.4 METODOLOGÍA

La metodología de la enseñanza la podemos llegar a entender como el conjunto de recursos, métodos y formas de enseñar que utiliza un profesor para desarrollar los contenidos plasmados en la programación y que conducirán a que el alumno consiga un aprendizaje significativo. En este caso, creemos que el alumno debe tener una mayor autonomía en su aprendizaje y que el papel del profesor debe ser facilitador de los procesos, para que el alumno adquiera las competencias, las destrezas, habilidades y actitudes que se presuponen debería adquirir.

7.4.1. Principios generales

Durante el desarrollo de la propuesta la metodología empleada variará en función de los contenidos a impartir, pero las directrices y orientaciones serán iguales durante toda la programación. Por eso, a continuación iremos explicando algunas de esas pautas que llevaremos a cabo.

Las sesiones serán fundamentalmente prácticas. Las explicaciones teóricas necesarias se realizarán, en unos casos al principio de las sesiones, durante la propia práctica o a través de lecturas o búsquedas de información por parte del alumnado previas a la sesión.

Permitir que el alumno a través de las recomendaciones y pautas descritas por parte del profesor, mejore su autonomía y destreza a la hora de buscar y seleccionar información relevante y de calidad.

Con esta propuesta una de las principales finalidades, es aumentar la motivación y la predisposición hacia la realización de actividad física y hacia la mejora de la calidad de vida de los alumnos, de ahí que le demos importancia y realizamos dos UD enfocadas a esta concienciación y mejora de sus hábitos de vida.



7.4.2. Estilos de enseñanza

A medida que la programación avance, los métodos irán buscando mayor autonomía por parte del alumno ya que al principio o también en determinados contenidos los métodos a emplear son más directivos.

Utilizaremos como referencia a Delgado Noguera (1992), que describe los estilos de enseñanza como un modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje, tanto a nivel técnico y comunicativo como a nivel de organización del grupo de la clase y de sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor. Siguiendo al mismo autor, no se pueden descartar los métodos tradicionales, sino que estos se deben utilizar cuando los objetivos lo permitan, haciendo referencia a la división de los estilos de aprendizaje que hace Muska Mosston (1982) con anterioridad.

Los estilos de enseñanza que emplearemos en cada parte de esta propuesta están recogidos en el siguiente cuadro.

TABLA 12. RELACIÓN UD Y ESTILOS DE APRENDIZAJE (ELABORACIÓN PROPIA)

Unidades Didácticas	Estilos de enseñanza
1. Inicio y final	· Participativo
2. Peligro	· Mando directo
3. El maratón	· Descubrimiento guiado
4. Mimo	· Descubrimiento guiado · Estilos socializadores · Estilos creativos
5. Campeones de plato	· Modificación mando directo · Descubrimiento guiado
6. Carolina Marín	· Asignación de tareas
7. Zumba	· Mando directo · Grupos reducidos
8. ¡A tu salud!	· Descubrimiento guiado · Grupos reducidos
9. Nadar con estilo	· Mando directo · Asignación de tareas · Enseñanza recíproca
10. Todos a una	· Asignación de tareas · Resolución de tareas
11. GPS	· Asignación de tareas · Resolución de problemas · Descubrimiento guiado

A modo resumen, para los contenidos comunes en función de las características de este tipo de contenidos, los estilos de enseñanza que se utilizarán diversos: Estilos participativos,



mando directo para explicación de contenidos como son los primeros auxilios, descubrimiento guiado y grupos reducidos para desarrollar temas con búsquedas previas de información y asignación de tareas. Para el bloque de actividades físicas artístico-expresivas los estilos de enseñanza empleados serán en un primer momento mando directo para orientar la materia y a continuación se utilizarán otros como son el descubrimiento guiado, estilos socializadores y creativos, y en grupos reducidos. En el bloque de actividad física y salud se utilizarán primeramente para los contenidos más teóricos el mando directo y a posteriori descubrimiento guiado y grupos reducidos. Por último, para el bloque de contenidos de juegos y actividades deportivas debido a las características de este tipo de contenidos, se utilizarán básicamente estilos de enseñanza como asignación de tareas, enseñanza recíproca en la UD de “Nadar con estilo”, y descubrimiento didáctico.

7.5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

7.5.1. Instalaciones

Debido a la gran cantidad de espacios disponibles y acondicionados para la práctica deportiva, el objetivo es utilizar este recurso de una manera coherente y ordenada. El pabellón será el lugar principal de práctica, debido principalmente a la posibilidad de utilizar un proyector o de estar a cubierto durante los días adversos para la práctica en el exterior. Además este pabellón cuenta con una zona de colchonetas que utilizaremos durante las sesiones de las UD “Mimo” y “Zumba”, y también para determinadas vueltas a la calma. Aprovechando la presencia de tener una piscina climatizada, esta se utilizará íntegramente para una UD “Nadar con estilo” y para la sesión de aquagym de la UD “Zumba”.

Los demás espacios al aire libre como las pistas exteriores, los jardines o el campo de fútbol, serán utilizados siempre y cuando el tiempo atmosférico y los contenidos desarrollados así lo permitan.

7.5.2. Materiales

El Colegio Obradoiro cuenta con un gran inventario de material deportivo y material educativo para las clases de educación física. Esto junto con las instalaciones existentes nos proporciona una gran ventaja a la hora de diseñar las tareas y aunque disponer de material no significa una mejora en el aprendizaje como tal, es cierto que puede mejorar la experiencia de los alumnos y las posibilidades de desarrollar determinados contenidos que serían imposibles de impartir en otros casos sin dichos materiales.

7.5.3. Otros recursos

Durante las sesiones se utilizarán planillas de evaluación para diferentes contenidos, incluso los alumnos tendrán que realizar alguna por ellos mismos. Se dispensarán algunos apuntes en formato folios, como podría ser en la UD “El maratón” donde la teoría sobre la resistencia se les entrega de esta manera. Se utilizará el proyector para la introducción y presentación de



contenidos y un reproductor de audio para cuando se necesite, como es el caso de las UD “Mimo” y “Zumba” o cuando realicemos el test Course Navette durante la UD “El maratón”.

Durante las sesiones siguiendo la idea de indagación y autonomía del alumno, facilitaremos que así sea, ofreciendo bibliografía a consultar o páginas web recomendadas para que el alumno pueda desarrollar de una mejor manera sus búsquedas y para que poco a poco sea capaz de identificar información relevante y de calidad sobre todo en formato web.

También se utilizará la plataforma de google drive, compartida entre las direcciones de correo de los profesores y los alumnos para la publicación de material de apoyo y diferentes apuntes y teoría explicada o desarrollada durante la asignatura en este caso de educación física.

7.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Durante la programación se tienen en cuenta las posibles características presentes en los alumnos que les dificultarían el normal desarrollo durante las sesiones de educación física. Como hemos dicho al principio y a modo de ejemplo, el Colegio Obradoiro es privado y presenta un plan internacional, por lo que debido a esto nos encontraremos con alumnos provenientes de otros países por motivos laborales de sus padres en la mayoría de los casos y que podrían presentar dificultades con el lenguaje, pero se podría solventar con buenos ejemplos prácticos antes de empezar las actividades en este caso.

El profesor debe conocer el perfil de los alumnos para poder actuar en consecuencia y presentar una programación didáctica que respetara las posibles diferencias para ofrecer una enseñanza lo más adaptada posible, y así el máximo partido a los recursos disponibles. Destacaremos que en ciertas UD, no es necesario hacer ninguna variación en los objetivos ni en los contenidos, pero sí en los planteamientos metodológicos y en la evaluación.

Ante un posible caso de que un alumno no pueda realizar las sesiones por problemas físicos, se le pedirá el correspondiente certificado médico que lo justifique.

Entre las medidas de atención a la diversidad se diferencian entre ordinarias y extraordinarias, además de alguna medida especial que se pueda llegar a dar.

- **Medidas ordinarias:**

- Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.
- Plantear metas sencillas y accesibles.
- Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.
- Apoyos visuales para favorecer la atención y la comprensión.
- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.
- Adaptación de las actividades a las características individuales.



- **Medidas extraordinarias:**

- Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.
- Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.
- Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.
- Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.
- Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...

7.7. PLANES DE CENTRO

Se presenta primeramente la relación de planes de centro con las UD de la programación para a continuación seguir con la descripción de cada plan.

TABLA 13. RELACIÓN PLANES DE CENTRO CON UD (ELABORACIÓN PROPIA)

Relación Planes de Centro con las UD	
Plan Integral de Convivencia	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11
Plan TIC	1, 7, 8
Proyecto Lector	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11

7.7.1. Plan integral de convivencia

Con este plan lo que se pretende conseguir básicamente es que los alumnos se respeten entre ellos y con la comunidad estudiantil que les rodea. Objetivos fundamentales que en este caso desde la escuela se pretende que los alumnos sean más tolerables, acepten las diferencias existentes entre los seres humanos y sean capaces de resolver los posibles problemas de la mejor manera posible a través del diálogo y el respeto.

A través de esta propuesta se incide en aspectos que entrar dentro de este plan. Entrando en materia, con las UD de “Mimo” y “Zumba” se incidirá como bien se expone dentro de ellas, en el conocimiento de los miembros del aula y en el respeto y aceptación de los demás tal y como son. Con las UD “Carolina Marín” o “Todos a una” por ejemplo, se desarrollan contenidos sobre deportes colectivos e individuales y con ellos, la voluntad del profesorado para que la competición sea un método de colaboración entre compañeros de equipo y de comprensión del nivel personal de cada uno aceptando la derrota y la victoria de manera respetuosa y sana.

Estos serían algunos ejemplos pero esto no es todo, y a través de todas y cada una de las UD los alumnos deberán aceptar unos comportamientos de convivencia que abarcan entre ellos la asistencia a clase, respeto hacia compañeros y profesores, respeto del material o participar y atender de manera adecuada a las clases. Podríamos decir que aceptar el cumplimiento de unas normas de convivencia para el buen funcionamiento del centro y del proceso de



enseñanza aprendizaje con su correspondiente transferencia al mundo fuera del centro escolar.

7.7.2. Plan TIC

Este plan relacionado con el uso de las nuevas tecnologías en el aula también tiene su espacio dentro de nuestra programación. Cada alumno debe ser capaz en primer lugar de utilizar una plataforma informática (google drive) de comunicación con el profesor para la obtención de material en este caso teórico. Aparte de esto, en las UD “Inicio y final” y “A tu salud” cada alumno deberá realizar un trabajo a través de soporte digital con la supervisión y orientación del profesor. En el primero de los casos, se utilizarán competencias relacionadas con la edición de video ya que se tendrá que grabar realizando un calentamiento del deporte más practicado o que más les guste y luego editarlo para su presentación final incluyendo explicaciones durante el transcurso del video. En el segundo caso, en la UD “A tu salud”, será de investigación o de manejo de información para desarrollar un tema relacionado con la salud y los hábitos de vida, utilizando diferentes páginas web de referencia facilitadas u orientadas por el profesor.

Con todo ello se pretende que el alumno sepa utilizar su ordenador para obtener información de calidad y practique con herramientas comúnmente utilizadas como son presentaciones PowerPoint, Word o editores de video.

7.7.3. Proyecto lector

Haciendo una pequeña referencia al plan anterior, aunque la asignatura sea fundamentalmente práctica, se deben realizar lecturas facilitadas por el profesor para una mejor comprensión de la práctica. En cada una de las UD se aportará una teoría al respecto para que los alumnos en algunos casos puedan consultar y otros realmente estudiar como es el caso de la UD “Peligro”, aunque práctica, será necesario que los alumnos traigan leído de casa la teoría relativa al protocolo PAS y de RCP para que la sesión se pueda realizar de forma práctica y creando un aprendizaje más significativo.

Este último sería un ejemplo pero con la mayoría de UD pasa algo similar. Se podría decir que efectivamente realizan lectura, pero de manera obligatoria. En la UD “A tu salud” los alumnos para realizar un trabajo, antes explicado, deben buscar información al respecto, en este caso el fomento de la lectura está más acentuado ya que cada alumno elige el tema del trabajo y cada uno elegirá lo que más le interese, teniendo que leer diferentes informaciones al respecto.

Con este plan se intenta fomentar la lectura entre los alumnos, en este caso a través de trabajar que exigen lecturas previas o facilitando lecturas complementarias de cada UD tanto a través de internet como de la biblioteca del centro.



7.8. ELEMENTOS TRANSVERSALES

- Educación en valores

Aun siendo un concepto muy amplio y complejo, la decisión es mantener el nombre de educación en valores porque engloba todo lo que queremos transmitir a través de la asignatura. Sabiendo de lo ambicioso que eso significa, en cada UD se intentará enfocar la atención sobre algo en particular sin descuidar los demás valores anteriormente trabajados.

En nuestra sociedad actual, educar en valores es una cuestión necesaria para que los ya presentes habitantes como son los niños y niñas de nuestra aula, sean capaces de comprometerse y de hacer de nuestra realidad social un mundo más justo. Para ello la educación moral y cívica es el eje principal de la que surgirán los posibles objetivos a lograr, y a continuación se presentarán relacionados con las unidades didácticas en las que son trabajados.

TABLA 14. OBJETIVOS EDUCACIÓN EN VALORES Y UD (ELABORACIÓN PROPIA)

Objetivos de Educación en Valores	UD
Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
Rechazar actitudes discriminatorias.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10
Tolerancia con respecto a la sexualidad de los demás.	4, 7
Resolución de conflictos a través del dialogo y el respeto.	2, 6, 10, 11
Rechazo absoluto de cualquier tipo de violencia.	6, 10, 11
Respeto del medio ambiente, conciencia de cambio climático y potenciar el disfrute en entornos naturales.	10, 11
Promoción de hábitos saludables.	3, 5, 7, 8, 9

7.9. INTERDISCIPLINARIEDAD

En cada UD aparte de los contenidos específicos propios de la materia, se trabajan otros contenidos propios de otras asignaturas del currículo. Se trata de crear aprendizajes más significativos para el alumno y complementar contenidos entre diferentes materias. En nuestro caso, como se puede comprobar en la siguiente tabla, esta relación es existente en mayor o menor medida en cada una de las UD en relación a una o varias materias del currículo.

TABLA 15. RELACIÓN CON OTRAS MATERIAS (ELABORACIÓN PROPIA)

UD	Asignatura/Contenidos	Actividades Educación Física
1	Tecnología:	Cada alumno tendrá que diseñar y elaborar un documento audiovisual sobre



	B5.2. Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos con las tecnologías de la información y de la comunicación.	el calentamiento de un deporte elegido por el mismo.
2	Lengua Castellana y Literatura: B1.2. Comprensión, interpretación y valoración de textos orales en relación con su finalidad. Diálogo B1.3. Escucha activa y cumplimiento de las normas básicas que favorecen la comunicación	Los alumnos tendrán que ser capaces de entender las explicaciones del profesor y mantener una atención activa durante ellas.
3	Física y Química: B4.3. Velocidad media	El alumno realizará cálculos para la obtención de datos sobre la carrera, como velocidad media o velocidad máxima entre otras...
4	Lengua Castellana y Literatura: B1.5. Conocimiento, uso y aplicación de las estrategias necesarias para hablar en público. B1.6. Participación en debates, coloquios y conversaciones respetando las normas básicas de interacción, intervención y cortesía que regulan estas prácticas orales.	Los alumnos deberán expresar sus ideas a través de un debate en relación con los temas tratados en la asignatura.
5	Lengua Castellana y Literatura: B2.1. Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias necesarias para la comprensión de textos escritos. B2.2. Lectura, comprensión e interpretación de textos.	El alumno es capaz de realizar una lectura comprensiva de los apuntes de la unidad didáctica.
6	Matemáticas: B1.5. Práctica de los procesos de matematización, en contextos de la realidad de manera individual y en equipo.	Cada alumno debe ser capaz de llevar la cuenta de los puntos dentro de una situación de juego real.
7	Música: B1.9. Experimentación y práctica de las técnicas del movimiento y de la danza, expresión de los contenidos musicales a través del cuerpo y del movimiento, y la interpretación de un repertorio variado de danzas. B3.1. La música al servicio de otros lenguajes: corporal, teatral o deportivo.	Los alumnos, por grupos, deberán confeccionar una coreografía seleccionando la música y utilizando las características propias de la disciplina a elegir.
8	Lengua Castellana y Literatura: B2.2. Lectura, comprensión e interpretación de textos. B2.4. Conocimiento y uso de las técnicas y las estrategias para la producción de textos escritos: planificación, obtención de datos, organización de la información, redacción y revisión del texto. La escritura como proceso. Tecnología:	Los alumnos deberán ser capaces de buscar información relevante para el desarrollo de un trabajo escrito posterior sobre hábitos de vida utilizando un formato digital.



	B5.2. Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos con las tecnologías de la información y de la comunicación.	
9	Física y Química: B2.1. Propiedades de la materia. B4.7. El roce y sus efectos. B4.8. fuerza gravitatoria.	El alumno deberá conocer las características especiales del medio acuático en relación a la natación.
10	Matemáticas: B1.5. Práctica de los procesos de matematización, en contextos de la realidad de manera individual y en equipo. B2.10. Cálculos con porcentajes (mental, manual y con calculadora). Aumentos y disminuciones porcentuales.	Los alumnos tendrán que dominar los cálculos sencillos que surgen durante las situaciones de juego real de los deportes de equipo realizados.
11	Geografía e Historia: B1.1. Localización. Latitud y longitud. B1.2. Características generales del medio físico de Galicia. B1.7. Medio natural y problemas ambientales en España.	Trabajando por grupos, tendrán que saber orientarse utilizando un mapa y algún material como la brújula. También estos alumnos reflexionarán sobre el cuidado del medio natural y porque.

7.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Dentro de la programación incluiremos un espacio reservado para una serie de actividades destinadas en un primer momento a complementar contenidos y en un segundo lugar como forma de motivación y de promoción de la actividad física. Entre ellas destacaremos varias iniciativas que resumiremos a continuación

- Campo a través del programa XOGADE

El programa XOGADE es una iniciativa promocionada y financiada por la Xunta de Galicia, con el objetivo de fomentar y extender el deporte educativo y saludable a toda la sociedad desde las edades más tempranas. En este caso los alumnos interesados podrán participar en la actividad deportiva de campo a través y competir contra otros centros escolares y clubs. La primera jornada local clasificatoria es el Cross de Mondego en Sada. Suele celebrarse a finales de noviembre, normalmente un sábado por la mañana.

Esta actividad complementaríala UD “El maratón”, y es una motivante forma de finalizar sus contenidos, de ahí que la programación de esta UD se encuentre por esas fechas.

- La Vuelta al Cole. Unoentrecienmil

Esto de La Vuelta al Cole, se trata de una actividad solidaria para recaudar fondos para la investigación de la leucemia infantil y está promovida por la Fundación Unoentrecienmil. Es una iniciativa que cualquier centro educativo puede participar y que encuadramos dentro de



las actividades complementarias de nuestra materia porque se trata de realizar una carrera alrededor del centro educativo, cada grupo de edad con una distancia prefijada y la que pueden participar los docentes, los alumnos y sus familias. Para optar a un dorsal la cuantía mínima es de 1 euro y todo lo recaudado estará destinado a una beca para la investigación de la leucemia infantil que la Fundación Unoentrecienmil otorga anualmente desde 2014.

· Actividades extraescolares

El centro obliga a todos sus alumnos a participar en una actividad deportiva de libre elección, integradas en la jornada escolar. Para ello, y observando el gran interés y cultura del centro en materia deportiva se oferta un abanico muy amplio de actividades que podemos comprobar en la siguiente tabla y como es obvio influirá positivamente en nuestras clases de educación física.

TABLA 16. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES (ELABORACIÓN PROPIA)

Actividades Extraescolares	
Fútbol	Voleibol
Fútbol 7/8	Patinaje Artístico
Futbito	Ajedrez
Gimnasia deportiva	Bádminton
Gimnasia rítmica	Tenis de mesa
Baloncesto	Juegos Predeportivos
Hockey	Natación Sincronizada
Natación	Atletismo
Judo	Socorrismo

VIII. EVALUACIÓN

8.1. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

En este punto se especificará la evaluación de los alumnos desde los estándares y criterios adaptados hasta el instrumento de evaluación y el nivel de logro. Al ser una asignatura donde la mayor parte es práctica, la evaluación tenderá a evaluar más el proceso que el resultado, para ello se irán tomando múltiples datos a lo largo del proceso.

TABLA 17. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)

Criterio de evaluación adaptado (*)	Estándar de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Instrumento	Mínimo exigible
-------------------------------------	---	-------------	-----------------



Desarrollar las actividades que engloban el calentamiento y realizar una presentación en formato digital de audio y video. (B1.1. y B1.15)*	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3. EFB1.5.1.	Rúbrica del trabajo audiovisual sobre el calentamiento.	50%: 5 puntos de 10 posibles sobre conceptualización. 5 puntos de 10 posibles sobre ejecución y diseño de video.
Conocer los posibles riesgos que puede generar la práctica deportiva y sabe actuar en consecuencia utilizando las medidas oportunas de prevención y actuación (B1.4.)	EFB1.4.1. EFB1.4.3. EFB3.2.3. EFB1.4.2.	Observación Rúbrica de pasos protocolo PAS	50%: 2 puntos de 4 en participación. 50%: mínimo conocer los pasos principales.
Reconoce los principales mecanismos de control de la intensidad de la actividad física y desarrolla la resistencia con una actitud de auto exigencia. (B3.1. y B3.2.)	EFB3.1.4. EFB3.1.1. EFB3.2.1. EFB3.1.5 EFB3.2.2.	Baremo test de resistencia Rúbrica memoria Test inicial	50%: 6 minutos de 12 totales. Recoge al menos el 80% de las sesiones. Mejora con respecto al test inicial. Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro.
Descubrir y vivenciar nuevas formas de movimiento y comunicación a través de actividades de expresión corporal (Mimo y teatro) y debatir sobre los estereotipos presentes en estas actividades y cómo afrontarlos. (B1.2. y B2.1.)	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB2.1.1. EFB2.1.4. EFB1.3.3.	Observación sistemática de participación Rubrica teatro Participación en debate con argumentación	50% de 5 puntos por participación activa. 50% de 5 puntos de una rúbrica sobre la creación y puesta en escena teatral. 50% de 5 puntos por expresarse y argumentar en base a la teoría expuesta su punto de vista.
Reconocer los beneficios de una alimentación sana y equilibrada sabiendo diferenciar los diferentes tipos de alimentos. (B3.1.)	EFB3.1.2.	Memoria sesiones Examen test	Recoge el 80% de las sesiones realizadas con detalle. 5 puntos de 10.
Resolver situaciones de juego real utilizando los elementos técnicos tácticos básicos del bádminton. (B4.1. y B4.2.)	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4. EFB4.2.1.	Rúbrica elementos técnico y tácticos en situación de	Mejora su ejecución inicial y obtiene 7 puntos de 14 posibles.



	EFB4.2.2.	juego real. Comparativa inicial y final.	Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro.
Desarrollar de forma grupal una coreografía en base a unas características marcadas. (B2.1.)	EFB2.1.2. EFB2.1.3.	Rúbrica coreografía	0,5 de 1 punto por colaboración y participación en la creación de la coreografía. 5 puntos de 10 posibles sobre ejecución y puesta en escena.
Reconocer los beneficios de la práctica deportiva regular reflexionando sobre las características de la misma y lo que se considera un estilo de vida saludable. (B3.1.)	EFB3.1.3. EFB3.1.6. EFB3.2.4.	Observación sistemática	5 puntos posibles. Participa activamente de los debates efectuados.
	EFB1.5.2.	Rúbrica trabajo teórico	10 puntos de 10 posibles.
Desarrollar la técnica básica de los estilos de crol y espalda, ejecutar rúbricas de evaluación de los mismos y conocer elementos de prevención de riesgos en el medio acuático (B4.1.)	EFB4.1.1.	Test 25 m	Es capaz de nadar mínimo 12m a crol y a espalda. Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro en función de la evaluación inicial.
	EFB4.1.2. EFB4.1.3.	Rúbricas sobre evaluación de la técnica	5 puntos de 10 posibles sobre la creación de una planilla de evaluación de la técnica.
	EFB4.1.4.	Observación sistemática y control de asistencia	Participa en el 80% de las sesiones.
Conocer los deportes alternativos en este caso de equipo y aplicar los elementos técnicos y tácticos básicos a estos deportes, utilizando correctamente sus reglas. Conocer también los deportes paralímpicos. (B4.2.)	EFB1.2.3. EFB4.1.4.	Observación sistemática sobre interés mostrado y conocimientos de los contenidos	2 puntos de 4 posibles.
	EFB4.1.1. EFB4.2.1.	Rúbrica ejecución	10 puntos de 20 posibles sobre



	EFB4.2.2. EFB4.2.3.		ejecución de elementos técnicos y tácticos propios de los deportes colectivos.
Conocer los fundamentos básicos de orientación y el funcionamiento de los materiales a emplear, así como reconocer la importancia de cuidar y respetar en medio ambiente. (B1.3.)	EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB4.1.5. EFB4.2.4.	Carrera orientación	Por equipos son capaces de finalizar la prueba.

*Corresponde al criterio de evaluación del Decreto 85/2015, en este caso en relación al criterio de evaluación adaptado.

En dicho proceso de evaluación se tendrán en cuenta los elementos del currículo (qué, cómo y cuándo evaluar):

- ¿Qué evaluar?
 - Contenidos actitudinales:

Referidos a la asistencia a clase, a la participación activa, buen comportamiento y respeto hacia compañeros y profesor, utilizar ropa adecuada para la práctica deportiva y seguir unas pautas mínimas de aseo personal entre otras.

- Contenidos procedimentales:

En este caso referidos más bien a nivel motriz, ser capaz de ir superando los objetivos prácticos planteados durante las UD.

- Contenidos conceptuales:

Haciendo referencia en este caso a los contenidos de carácter teórico que los alumnos deben trabajar en primer lugar para su adquisición y posteriormente en muchos casos poder trasladar dichos conocimientos a la práctica deportiva.

- ¿Cómo evaluar?

La evaluación se realizará utilizando diferentes métodos, a través de planillas y listas de control, sobretodo donde se evaluará la ejecución y la evolución del alumnado a nivel práctico y teórico, a través de trabajos individuales y colectivos donde previamente se establecen unos ítems a cumplir.

- ¿Cuándo evaluar?
 - Antes:



En la mayor parte de las UD se realiza una evaluación inicial, donde en algunos casos es de manera formal, teniendo el alumno que pasar por ejemplo una serie de pruebas para comprobar el nivel de partida. En otras esta evaluación inicial es de carácter informal, refiriéndonos a que el alumno no pasará ninguna prueba al respecto pero en función del nivel general de los alumnos, el profesor podrá determinar si variar o modificar la manera de impartir los contenidos de cada UD.

- Durante:

A través de una evaluación formativa, que no es más que comprobar como discurre el proceso y como avanza el alumno. A través de diferentes, entre otras, pruebas, trabajos, planillas de observación y autoobservación.

- Al final:

Con la evaluación sumativa, correspondiente a la suma de todas las pruebas y valores obtenidos durante la UD o durante ellas para comprobar si se han conseguido llegar al logro o la superación de los objetivos planteados.

8.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para que el alumno sea evaluado correctamente se deben prefijar unos criterios y utilizar unos instrumentos que tienen que conocer los alumnos. En la mayoría de los casos se comenzará con una evaluación inicial que como comentamos antes puede ser de forma directa, donde cada alumno para una especie de test, o de forma indirecta, donde es el profesor donde a través de las actividades recoge determinada información relativa a la ejecución o al saber de cada alumno para poder adecuar y adaptar de una mejor manera las sesiones y los contenidos y al final obtener resultados. En este caso nos centraremos en los instrumentos que utilizaremos para la evaluación tanto de los contenidos procedimentales, actitudinales y conceptuales.

- Contenidos actitudinales:

Para esto se utilizará una planilla de control de asistencia, donde esta tendrá un espacio para colocar si hubo mal comportamiento o si no se han respetado las normas de vestimenta o de higiene adecuadas.

- Contenidos procedimentales:

A través de planillas de observación sobre la ejecución práctica, test de condición física, realización de coreografías y exámenes prácticos.

- Contenidos conceptuales:

Principalmente a través de trabajos tanto de ampliación de información sobre un tema o utilizando plataformas de audio y video o exámenes de test.



8.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los alumnos sabrán de antemano como se evalúa la materia y en cada UD se les explicará al principio de estas, cuáles serán los métodos, el porcentaje y lo que se les pedirá para obtener una calificación apta. Se establecen unos porcentajes aproximados con para cada contenido y dentro de ellos en muchos casos un nivel de logro mínimo para superarlos. A continuación se detallan dichos porcentajes.

- Contenidos actitudinales (20% de la nota)

Cada alumno partirá en cada UD de 2 puntos en este apartado. Sobre esta puntuación se irán restando 0,2 puntos a cada alumno cada vez que se aprecien:

- Falta de respeto a compañeros o profesor
- No acudir a clase con la ropa adecuada
- Mal cuidado del material
- Faltas de asistencia injustificadas

- Contenido conceptual (20-30% de la nota)

La puntuación variará de un 20% a un 30% dependiendo del contenido y de la UD. En cualquier caso, los alumnos estarán informados al principio de cada UD de cómo será el porcentaje. Para obtener dichos puntos, se realizarán o test, preguntas efectuadas por el profesor en clase donde cada alumno debe contestar correctamente y a través de trabajos.

- Contenido procedimental (50-60% de la nota)

La materia es fundamentalmente práctica y por tanto le daremos mayor valor al factor motriz. Por ello, dependiendo del contenido, su puntuación variará entre 5 y 6 puntos de la puntuación total. Se evaluará a través de test de capacidad, rúbricas de ejecución de una determinada técnica, coreografías...

IX. UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación se presenta un modelo de unidad didáctica, “Mimo” sobre expresión corporal. El resto de unidades didácticas se podrán encontrar en el apartado de anexos, al final del presente documento.



UD 4: MIMO													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 1º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 8					
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica llamada “Mimo”, utiliza el teatro y el mimo como recursos para desarrollar contenidos de expresión corporal. A través de prácticas dinámicas y divertidas, los alumnos vivenciarán nuevas formas de expresarse utilizando el cuerpo como elemento y desmitificando este tipo de actividades. Constará de en torno a 8 sesiones donde las primeras estarán destinadas a desinhibir y empezar a trabajar aspectos de expresividad para continuar con las improvisaciones y puesta en común de representaciones en grupo.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)		Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)		Estándar adaptado				
CCL CSC CCEC CAA		B1.4. B1.9. B2.1. B2.2.		B1.2. B2.1.			EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.3.3. EFB2.1.1. EFB2.1.4.		4.1. Participa activamente y muestra respeto hacia la práctica y sus compañeros (EFB1.2.1., EFB1.2.2.) 4.2. Reconoce la existencia de estereotipos en la sociedad actual asociados al cuerpo y el deporte y reflexiona sobre ello (EFB1.3.3.) 4.3. Participa en la creación y puesta en común de una escena teatral (EFB2.1.1, EFB2.1.4.)				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
4.1. Experimentar y descubrir la expresión corporal. (EFB1.2.1., EFB1.2.2., EFB2.1.1., EFB2.1.4.) (d, g, l, m, n, ñ)													
4.2. Es capaz de reflexionar sobre la visión actual del cuerpo y los estilos de vida. (EFB1.3.3.) (b, d, g, l, n)													
CONTENIDOS													
4.1. Expresión corporal como forma de comunicación y libre de estereotipos. (B1.4.)													
4.2. El cuerpo en la actualidad. (B1.9.)													
4.3. El teatro y el mimo. (B2.1.)													
4.4. Creatividad e improvisación a través de técnicas de expresión corporal. (B2.2.)													
METODOLOGÍA													



Estilo de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none">• Descubrimiento guiado• Estilos socializadores• Estilos creativos	<ul style="list-style-type: none">• Indagación	<ul style="list-style-type: none">• Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">• Desinhibición• Respiración• Relajación: Método por desconstracción controlada (el chicle y cubito de hielo) o a través de la simulación de situaciones de relax y disfrute (tumbados en la playa al sol, a la sombra de un árbol)• Director de orquesta• Por parejas o grupos reducidos: Juego de la sombra, la cara y sus emociones...• Representación de situaciones utilizando la expresividad corporal• Teatro de mimo	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Colchonetas• Espejo• Material variado para disfraces y puesta en escena• Reproductor de audio	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pabellón de deportes	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">• Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.○ Plantear metas sencillas y accesibles.○ Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.○ Apoyos visuales para favorecer la atención y la comprensión.○ Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.• Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.○ Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.○ Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none">• Plan integral de convivencia: Desmitificación de las actividades físico expresivas, respeto de las diferencias y en este caso ante las ejecuciones de los compañeros.		



ELEMENTOS TRANSVERSALES			
<ul style="list-style-type: none"> • Educación en valores: <ul style="list-style-type: none"> ○ Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social... ○ Rechazar actitudes discriminatorias. ○ Tolerancia con respeto a la sexualidad de cada uno. 			
INTERDISCIPLINARIEDAD			
Asignatura		Actividad	
Lengua Castellana y Literatura: B1.5. Conocimiento, uso y aplicación de las estrategias necesarias para hablar en público. B1.6. Participación en debates, coloquios y conversaciones respetando las normas básicas de interacción, intervención y cortesía que regulan estas prácticas orales.		Los alumnos deberán expresar sus ideas a través de un debate en relación con los temas tratados en la asignatura.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Descubrir y vivenciar nuevas formas de movimiento y comunicación a través de actividades de expresión corporal (Mimo y teatro) y debatir sobre los estereotipos presentes en estas actividades y cómo afrontarlos. (B1.2. y B2.1.)	4.1	Observación sistemática de participación	50% de 2 puntos por participación activa.
	4.2.	Participación en debate con argumentación	1 punto de 2 totales por expresarse y argumentar en base a la teoría expuesta su punto de vista.
	4.3.	Rubrica teatro	50% de 6 puntos de una rúbrica sobre la creación y puesta en escena teatral.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	20% de la nota (Participación en el debate)		
Procedimentales	60% de la nota (6 puntos de la rúbrica teatral y 2 puntos de participación activa durante las sesiones realizadas)		



TABLA 18. VALORACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)

PARTICIPACIÓN		
ALUMNO	Participa activamente en las sesiones	Muestra una actitud de mejora y respeto hacia las tareas
	SI/NO	SI/NO

TABLA 19. PARTICIPACIÓN EN DEBATE (ELABORACIÓN PROPIA)

PARTICIPACIÓN EN DEBATE		
ALUMNO	Da su opinión a los temas planteados (1pt)	Reflexiona y aporta nueva argumentación para el debate (1pt)
	SI/NO	SI/NO

TABLA 20. RÚBRICA TEATRAL (ELABORACIÓN PROPIA)

GRUPO:			
Evaluación	EXCELENTE (3pts)	BIEN (2pts)	CORRECTO (1pt)
Preparación	Buena preparación, se aprecia una gran organización.	Buena preparación, aunque con algún despiste.	Bien organizado.
Exposición	Se adecúan al tiempo, existe fluidez, coherencia y gran implicación técnica por parte de todo el grupo.	Se adecúan al tiempo, fluidez e implicación técnica del grupo correcta.	No se adecúan al tiempo y no hay fluidez en la representación.



Contenido	Se muestra gran y poca creatividad y pocos recursos utilizados.	Estructura general deficiente, escasa creatividad y sin utilizar recursos algunos.
------------------	---	--

*Tachar con una **X** el cuadro que corresponda



X. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Dentro de la evaluación no nos podemos olvidar del proceso de enseñanza – aprendizaje para poder fortalecer y mejorar la calidad de la educación. Para ello, lo haremos desde dos enfoques, primero una autoevaluación como profesor y otra será el alumno el encargado de efectuar una evaluación del proceso.

Para ello, y teniendo como referencia a Ureña (2010) utilizaremos como mecanismos de evaluación varias tablas, como dijimos anteriormente unas de autoevaluación de dicho proceso por parte del profesor y otras donde será el alumno el protagonista.

Se intentará utilizar dichos cuestionarios al finalizar cada UD y al final del presente curso para que las mejoras o los errores, se vayan corrigiendo o mejorando para dar una mejor respuesta y adecuar el proceso de enseñanza – aprendizaje lo más posible a los alumnos.

- Cuestionario de autoevaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje (profesor)

TABLA 21. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO E-A (ELABORACIÓN PROPIA)

Adecuación de los elementos del currículo				
	1	2	3	4
Las evaluaciones iniciales me sirven para adaptar el proceso de E-A, las tareas, modificar contenidos, adecuar metodología, etc...				
Los objetivos didácticos exponen con claridad las capacidades que el alumno debe conseguir.				
Los contenidos guardan una progresión adecuada a las características del grupo clase.				
Los criterios y estándares de evaluación así como los instrumentos utilizados nos permiten hacer un seguimiento de la progresión del alumno y del grado de adquisición de los contenidos.				
Observaciones y propuestas de mejora:				
Aprendizajes logrados por el alumno				
	1	2	3	4
Organizo actividades que llevan a la adquisición de los objetivos didácticos planteados.				
Reviso y corrijo las actividades propuestas dentro y fuera del aula.				
El grado de consecución de los aprendizajes de los alumnos ha sido...				
Los alumnos han alcanzado los aprendizajes básicos de la materia.				
Los alumnos conocen los errores cometidos en trabajos y durante la evaluación de la práctica, con ayuda del profesor.				
Observaciones y propuestas de mejora:				
Medidas de la individualización				
	1	2	3	4
Propongo actividades variadas y adaptadas para dar respuesta a la diversidad.				
Las medidas de apoyo puestas en práctica durante las clases para algunos alumnos han mejorado el progreso en los aprendizajes de esos alumnos.				



Las adaptaciones curriculares realizadas han ayudado a los alumnos.				
Observaciones y propuestas de mejora:				
Desarrollo de la programación				
	1	2	3	4
Se ha dado una información a los alumnos sobre todo aquello que deben conocer.				
Compruebo si los alumnos van alcanzando los aprendizajes previstos y realizo los ajustes necesarios.				
Informo a los alumnos sobre el sistema de evaluación previsto en la programación.				
Observaciones y propuestas de mejora:				
Metodología utilizada				
	1	2	3	4
Aplico técnicas y estilos de enseñanza en función de las competencias a conseguir, de los contenidos y de las características de los alumnos.				
Las estrategias de captación de la atención de los alumnos son eficaces.				
Utilizo estrategias motivadoras que aumentan la participación de los alumnos.				
Planteo retos que fomenten el esfuerzo personal y doy responsabilidad a los alumnos.				
Ayudo a los alumnos a resolver los problemas detectados en su aprendizaje y les animo a plantear dudas.				
Buen control de la clase, no suelo tener problemas de disciplina.				
Observaciones y propuestas de mejora:				
Estilo de profesor				
	1	2	3	4
Preparo reflexivamente mi acción docente.				
Hago un seguimiento de cada alumno.				
Comienzo puntual las clases.				
Favorezco el diálogo y el planteamiento de nuevas alternativas.				
Observaciones y propuestas de mejora:				

- Cuestionario anónimo (alumnos)

TABLA 22. CUESTIONARIO ANÓNIMO PARA LOS ALUMNOS (ELABORACIÓN PROPIA)

	1	2	3	4	Comentario
Explica la materia.					
Facilita nuestra participación.					
¿Consideras que has participado?					
Nos escucha y respeta.					
¿Qué te han parecido las unidades didácticas?					
¿Te has sentido motivado?					



Comentarios y sugerencias:

XI. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS

En este momento se realizará un análisis de forma breve de las competencias del grado que se han adquirido. Algunas de estas competencias se han trabajado y adquirido con la elaboración de este TFG y o a través de las diferentes materias que componen el grado, así como formaciones complementarias como congresos o seminarios. Todo esto para crear una base de conocimiento que tiene como resultado esta propuesta de programación didáctica.

11.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

A continuación aparecen las competencias específicas que se han utilizado durante la elaboración de este TFG o durante las asignaturas del grado, y que a continuación se detallan.

A1

Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.

Competencia fundamental adquirida a lo largo del grado y utilizada en esta programación a la hora de diseñar las UD y adecuar los contenidos a los alumnos y establecer estrategias para un proceso de enseñanza aprendizaje eficaz. Para su completa adquisición han tenido especial relevancia las asignaturas relacionadas con los deportes (voleibol, fútbol, balonmano...) además de asignaturas como Actividad física saludable y calidad de vida II, Teoría y práctica del ejercicio físico entre otras.

A2

Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.

Dicha competencia tiene un peso importante en la programación, ya que las UD que se llevan a cabo intentan acercar al alumno a diferentes corrientes deportivas en unos casos tendiendo hacia la modernidad y en otros en busca de la esencia del movimiento y el simple disfrute del mismo. Ha estado presente también a la hora de atender las diferencias de género y las diferencias individuales del alumno.

A3

Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.

A través de este TFG he tratado de romper las barreras y estereotipos que poseen determinadas modalidades y actividades como por ejemplo la expresión corporal o el teatro en cuanto al género y apostando por una educación donde el juego limpio y respeto hacia los demás sea objetivo prioritario. También se pretende visibilizar el deporte adaptado a través del conocimiento e introducción a los deportes paralímpicos. Para ello, me han aportado mucho las asignaturas como Danza, Sociología y Teoría e historia de la actividad física y el deporte.

**A4**

Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

Pretendemos transmitir con esta propuesta la importancia de la educación física y de todo lo que nos aporta. Conocimientos adquiridos durante el grado, imprescindible para la programación y la formación del alumnado. Se trata de una competencia con un alto grado de adquisición que, primero desde mi experiencia como deportista, como alumno de educación física y posteriormente al cursar este grado me han llevado a tener una visión muy amplia y a comprender con gran profundidad todo lo que aporta la educación física a la formación de las personas, partiendo entre otros, de valores como el respeto hacia los demás, la superación, la motivación hacia el logro...

A5

Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

La propia práctica deportiva de por sí, nos ofrece valores de constancia, esfuerzo, superación y disciplina por tanto es una competencia completamente adquirida y que a través de esta programación y de las diferentes UD intentamos proteger y cuidar como esencia vital de la educación física y la práctica deportiva.

A6

Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.

Competencia que tiene gran relevancia en toda la programación ya que uno de los objetivos fundamentales de este trabajo es la atención a la diversidad y establecer estrategias para dar respuesta al principio de individualización.

Es una competencia que se trabaja durante el grado a través de diversas asignaturas, por ejemplo, Actividad Física Adaptada, Sociología o Actividad Física y Salud II entre otras.

A7

Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.

Uno de los objetivos de esta programación es crear un hábito en forma de actividad física y para ello debemos tratar de acompañar y saber tratar al alumno en función de sus capacidades o momento de maduración entre otros, motivando y facilitando el acercamiento a la práctica deportiva y no provocando rechazo. Por lo tanto competencia muy presente en la programación.

Competencia adquirida durante el grado y en mi caso, a través de también de formaciones complementarias como seminarios relacionados como la valoración de la condición física en edad adulta.

A8

Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).



Competencia fundamental ya que durante el grado nos ha quedado constancia de que cada individuo es diferente y que por tanto debe ser tratado de diferente manera. En esta programación a través de la evaluación de las UD se intenta respetar este principio de individualización.

Asignaturas como Pedagogía, Proceso de Enseñanza Aprendizaje o Planificación del proceso de Enseñanza Aprendizaje han tenido gran relevancia en la consecución y adquisición de dicha competencia de gran complejidad.

A9

Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.

Competencia que, con la elaboración de este TFG hemos tenido que trabajar, en función de una legislación y contexto educativo concreto que poco serviría para otro centro educativo y que nos ha hecho explorar todo el conocimiento adquirido durante el grado para adaptarlo a las situaciones actuales y concentrarlo según los criterios exigidos.

Durante asignaturas como proceso de enseñanza aprendizaje entre otras se ha trabajado con la legislación vigente, lo que nos ha permitido conocer la realidad actual y trabajar ya en función de ella.

A10

Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.

Competencia ligada a la anterior. Con la elaboración de esta propuesta y diferentes asignaturas cursadas del grado hemos conocido las leyes vigentes y por tanto los distintos niveles y características del sistema educativo, conociendo en donde estamos y lo que nos procede en este momento.

A11

Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

Competencia fundamental en el desarrollo de este TFG. Está muy relacionada con la experiencia como docente, y hasta el momento las únicas prácticas, aparte de lo trabajado en el grado, son las realizadas en el Practicum, que nos han servido para adaptar y realizar variaciones en función de esa experiencia vivida.

En mi caso realizar estudios relacionados con el deporte y la actividad física y el estar trabajando en dicho ámbito me ha ayudado en la adquisición de dichas habilidades.

A12

Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.

En esta programación se ha desarrollado dicha competencia en todos sus aspectos, a la hora de construir y elaborar los instrumentos de recogida de datos de los aprendizajes del alumnado, del proceso de enseñanza aprendizaje y de la función docente. Donde el Practicum y asignaturas como Pedagogía han sido muy importante en la adquisición de esta competencia.

**A13**

Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.

Competencia clave en esta propuesta de TFG donde se han definido las principales tareas del profesor y su papel en el proceso de enseñanza aprendizaje. Para ello es de vital importancia la asignatura del Practicum ya que a través de sus prácticas podemos vivenciar todos los pasos que debe seguir el profesor y tener una visión más amplia del trabajo que este desarrolla.

A14

Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

Competencia que no tiene una gran presencia en el ámbito educativo pero que adquiere importancia en la planificación de las actividades realizadas durante las unidades didácticas y en nuestra intervención. Aunque se trata de un aspecto más práctico se considera importante dentro de la programación.

Esta competencia se ha desarrollado fundamentalmente en asignaturas del grupo de entrenamiento y rendimiento deportivo, y también las que hacen referencia a la actividad física saludable y calidad de vida.

A15

Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.

Competencia clave en el desarrollo de la programación a la hora de plasmar los diferentes estilos de enseñanza para satisfacer necesidades del alumnado, implicarlo y motivarlo. Está presente en esta propuesta debido a la necesidad de establecer conocimientos teóricos para atender a estos aspectos mencionados. Asignaturas como pedagogía o proceso de la enseñanza y el aprendizaje han tenido un gran peso en su adquisición.

A16

Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.

Esta competencia se trabaja como es lógico en esta programación. Competencia clave que se trabajará a lo largo de todo el ejercicio profesional como docente de la asignatura de educación física y que durante nuestra formación está muy presente ya que desde que cursamos como alumnos de educación física estamos conviviendo con el juego o la danza.

A17

Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

Competencia que tiene su hueco en esta programación, donde a través de la unidad didáctica "GPS" y sus actividades en este caso utilizando la orientación, se acerca el medio natural a los alumnos. Esta competencia se trabaja durante el grado en la asignatura de



Actividad física en el medio natural y gracias a las prácticas efectuadas en ella se pueden vivenciar aspectos que con la teoría no seríamos capaces.

A23

Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

Competencia presente en toda la programación, sobre todo en las que hacen referencia a las capacidades físicas, debido a la necesidad de establecer instrumentos de evaluación adecuados, tanto a la tarea como a las características del alumnado. Durante el grado esta competencia ha tenido gran presencia ya que se ha trabajado tanto en asignaturas sobre deportes como en las relacionados con la actividad física y la salud.

A24

Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.

Competencia que se trabaja en esta programación y que es clave, ya que hace especial referencia a la atención a la diversidad. Importante para el planteamiento de alternativas y metodologías debido a las diferencias existentes dentro del grupo clase. Asignaturas cursadas durante el grado como Actividad Física Adaptada o Actividad Física y Salud I y II han resultado clave en su consolidación.

A25

Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

El desarrollo de esta competencia está presente dentro de la propuesta, en relación de los contenidos de las habilidades deportivas, teniendo en cuenta las diferencias y preferencias de los alumnos, el género, las necesidades y la motivación, sin dejar de lado el trabajo de las habilidades motrices.

Esta competencia la hemos adquirido tanto durante las asignaturas sobre deportes como nuestras experiencias previas como deportistas y durante las prácticas realizadas.

A26

Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

Competencia en relación con la anterior. En este caso cada actividad sea un deporte o un juego presenta unas peculiaridades que es necesario conocer para crear una respuesta docente acorde, desarrollando los contenidos de forma adecuada.

Durante nuestro paso por el grado hemos podido vivenciar que cada actividad es diferente y que necesita de una manera de trabajar específica.

A29

Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.

Competencia adquirida durante el grado y durante nuestras experiencias como deportistas y que está especialmente trabajada durante la programación. Los alumnos deberán conocer los beneficios de una práctica de actividad física cotidiana y sus efectos sobre la salud. En



este caso, se trabaja de forma directa durante las unidades didácticas “Peligro” y “A tu salud”.

A30

Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.

Competencia que se trabaja durante una unidad didáctica al inicio del curso y que dotará al alumno de conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre cómo actuar en diferentes situaciones ante accidentes o situaciones de riesgo. Competencia fundamental para esta programación como para la vida en general.

Competencia que durante el grado se ha trabajado muy poco pero que en este caso, debido a mi experiencia como socorrista ha podido adquirir y tener un mayor grado de conocimiento.

A33

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

En esta programación los alumnos trabajarán con diverso material que tendrán que, en algunos casos conocer previamente y en otros, experimentar hasta sacarles el mayor aprovechamiento. Competencia fundamental para el desarrollo correcto del proceso de enseñanza aprendizaje.

Durante nuestro paso por el grado hemos podido vivenciar como poder aprovechar hasta el máximo el material disponible, dándole un uso adecuado aunque no sea específico de la actividad a realizar.

A36

Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

Competencia esencial para la realización de esta programación debido a la necesidad de utilizar los recursos tecnológicos para su elaboración y búsqueda de información.

Competencia con un alto grado de adquisición debido a la necesidad de estar trabajando y utilizando continuamente las nuevas tecnologías para nuestro ejercicio profesional. Me refiero a utilizar entre otros, la cámara lenta para detección de errores y posteriores correcciones, uso del GPS durante la carrera, medidores de fuerza...

11.2. COMPETENCIAS TRANSVERSALES GENERALES Y NUCLEARES

A continuación aparecen las competencias transversales y nucleares que se han utilizado durante la elaboración de este TFG y durante el grado.

Competencias Transversales Generales:

- B2. Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
- B5. Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
- B7. Gestionar la información.



- B9. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- B10. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B12. Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
- B13. Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
- B14. Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
- B15. Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
- B16. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
- B17. Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
- B18. Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
- B19. Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
- B20. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.

Competencias Transversales Nucleares:

- C1. Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
- C2. Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
- C3. Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.



11.3. VALORACIÓN DEL ANÁLISIS DE COMPETENCIAS

Existen competencias cuyo nivel de adquisición es muy bajo o casi nulo, en mi opinión es muy difícil que el grado logré aglutinar a todas logrando una adquisición por parte del alumno de forma destacable.

Considero importante y en algunos casos imprescindible para la adquisición de determinadas competencias, las formaciones complementarias realizadas en el seno de la facultad, refiriéndome a los diversos congresos o seminarios que se celebran durante nuestra etapa en el grado, así como formaciones de carácter oficial que podamos realizar a mayores y aumentar y mejorar nuestra formación.

Realizando una valoración a modo personal, después de realizar esta programación te das cuenta de posibles deficiencias por parte de uno mismo y por parte del propio grado. En mi caso sigo teniendo dificultades entre otras, con trabajar con la bibliografía y a la hora de realizar reflexiones más profundas. En cuanto al grado, considero importante que se fomente mucho más las prácticas profesionales, que se busquen formas de poder salir al mercado laboral y vivenciar mucho más de lo que hacemos actualmente, dejando para el último curso la asignatura del Prácticum, donde solamente se pueden realizar prácticas en un ámbito específico.

XII. BIBLIOGRAFÍA

Castejon, J., y Fuentes-Guerra, J. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria, 32, 146–151. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=123844217&lang=es&site=ehost-live>

Colegio Obradoiro (s.f). Obradoiro International School. Curso 2018/2019. Recuperado de <https://www.colegioobradoiro.es/wp-content/uploads/2018/08/Libro-Colegio-Obradoiro-18-19.pdf>

Colegio Obradoiro (s.f.). Colegio Obradoiro. A Coruña. Recuperado de <https://www.colegioobradoiro.es/>

Constitución Española, 1978. Boletín Oficial del Estado, núm.311 de 29 de diciembre de 1978.

Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, *por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.*



Decreto 86/2015, de 25 de junio, *por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia*. Diario Oficial de Galicia, núm. 120, de 29 de junio de 2015.

Del Valle, S y García, M. J. (2007). *Como programar en educación física paso a paso*. Barcelona: INDE

Delgado, M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la educación física*. Granada: ICE.

Fernández-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2013). La facilitación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física a través del uso de claves. *Retos: Nuevas Tendencias de Educación Física, Deporte Y Recreación*, (24), 5–8.

Fortea, M.A. (2019). Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias. *Unidad de Formación e Innovación Educativa (USE)*, 1, 1-28. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/182369/MDU1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La vuelta al cole (s.f.). La vuelta al cole. Madrid. Recuperado de <https://www.lavueltaalcole.com/>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, núm. 106 de 04 de Mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, núm. 295 de 10 de Diciembre de 2013.

Ministerio de Educación y Ciencia (1996). *Programación. Secundaria*. Madrid: Centro de publicaciones. Secretaria General Técnica.

Mosston, M. (1982). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Picapeo, J. (2014). La evaluación mediante criterios y estándares: aplicaciones al área de lengua y literatura. *Didácticas Específicas*, 11. 21–39.

Pueyo, Á. P., Sánchez, B. T., Pastor, V. M. L., Ortín, N. U., Lara, E. R., Bujosa, M. C. y Oliva, F. J. C. (2008). Evaluación formativa y compartida en la docencia universitaria y el Espacio Europeo de Educación Superior: cuestiones clave para su puesta en práctica. *Revista de educación*, 347, 435-451.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (23.aed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=UJWsNlv>



Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. Boletín Oficial del Estado, núm. 3, de 3 de enero de 2015.

Rodríguez Torres, J., y Cruz Cruz, P. (2015). ¿Nueva forma de programar? Concreción curricular tras la LOMCE. *Opción: Revista de Ciencias Humanas Y Sociales*, 2, 938–961.

Romero-Martín, R.; Dieste, S. A.; Tomás, M., y Izco, C. (2016). La autoevaluación en expresión corporal en formación inicial del profesorado de educación física: un ejemplo de buena práctica. *Retos*, 29, 236–241.

Secretaría Xeral para o deporte (s.f.). Xogade. Santiago de Compostela: *Xogade*. Recuperado de <https://xogade.xunta.gal/>

Unoentrecienmil (s.f.). Unoentrecienmil. Madrid. Recuperado de <https://unoentrecienmil.org/>

Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

XIII. ANEXO



UD 1 : INICIO Y FINAL													
CURSO: 2º ESO			TEMPORALIZACIÓN: Transversal				Nº SESIONES: Todo el curso						
JUSTIFICACIÓN													
<p>Se trata de una unidad didáctica a desarrollar durante todo el curso, cuya misión será la de inculcar a los alumnos la importancia de realizar un calentamiento previo a la actividad deportiva a realizar y así acondicionar y preparar el cuerpo para el trabajo posterior, minimizando por ejemplo el riesgo de lesiones. También con la vuelta a la calma, parte fundamental después de realizar cualquier tipo de actividad deportiva para ayudar al organismo a recuperarse de dicha actividad.</p> <p>Con todo esto, el alumno será capaz de distinguir que trabajo es más aconsejado de realizar tanto en la primera como en la última parte de la sesión dependiendo del contenido a realizar. Además cada alumno tendrá que realizar un trabajo sobre el calentamiento y vuelta a la calma de su deporte favorito o más practicado, en formato digital utilizando una grabación de video de él o ella mismo con su correspondiente trabajo de edición.</p>													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)		Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)		Estándar adaptado				
CCL CSC CMCCT CAA CD		B1.1. B1.2. B1.14		B1.1. B1.5			EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3. EFB1.5.1.		<p>1.1. Es capaz de ejecutar un calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad a desempeñar (EFB1.1.1., EFB1.1.2., EFB1.1.3.)</p> <p>1.2. Realiza un trabajo audiovisual sobre un calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad a desempeñar (EFB1.5.1.)</p>				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
<p>1.1. Conocer los fundamentos del calentamiento y de la vuelta a la calma. (EFB1.1.1.) (b, m)</p> <p>1.2. Aplicar en la práctica los conocimientos para llevar a cabo un calentamiento y vuelta a la calma. (EFB1.1.2., EFB1.1.3.) (b, g, h, ñ, o)</p> <p>1.3. Utilizar plataformas digitales de audio y video para exponer contenidos. (EFB1.5.1.) (e, g, h, i)</p>													
CONTENIDOS													
<p>1.1. El calentamiento y vuelta a la calma. (B1.1.)</p> <p>1.2. Preparación y ejecución de un modelo de calentamiento y vuelta a la calma. (B1.2.)</p> <p>1.3. Utilización de soportes digitales de video y audio. (B1.14)</p>													



METODOLOGÍA			
Estilo de enseñanza		Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none">Participativo		<ul style="list-style-type: none">Instrucción directaIndagación	<ul style="list-style-type: none">Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO		<ul style="list-style-type: none">Ejercicios de calentamientoEjercicios de vuelta a la calma	
RECURSOS MATERIALES		<ul style="list-style-type: none">ProyectorMateriales deportivos variados	
INSTALACIONES		<ul style="list-style-type: none">Todas las instalaciones deportivas	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
<ul style="list-style-type: none">Medidas Ordinarias:<ul style="list-style-type: none">Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.			
PLANES DE CENTRO			
<ul style="list-style-type: none">Plan TIC: Utilización de soportes digitales de audio y video para editar un video explicativo sobre un calentamiento tipo de un deporte.Plan integral de convivencia: Respeto hacia el trabajo de los demás compañeros y ante el desarrollo del calentamiento por parte de uno de ellos.			
ELEMENTOS TRANSVERSALES			
<ul style="list-style-type: none">Educación en valores:<ul style="list-style-type: none">Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...Rechazar actitudes discriminatorias.			
INTERDISCIPLINARIEDAD			
Asignatura		Actividad	
Tecnología: B5.2. Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos con las tecnologías de la información y de la comunicación.		Cada alumno tendrá que diseñar y elaborar un documento audiovisual sobre el calentamiento de un deporte elegido por el mismo.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Desarrollar las actividades que engloban el	1.1. 1.2.	Rúbrica del trabajo audiovisual sobre el calentamiento.	50%:



calentamiento y realizar una presentación en formato digital de audio y video. (B1.1. y B1.5)			5 puntos de 10 posibles sobre conceptualización. 5 puntos de 10 posibles sobre ejecución y diseño de video.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	40% de la nota (Rúbrica sobre los contenidos del trabajo de calentamiento)		
Procedimentales	40% de la nota (Rúbrica sobre la ejecución de las actividades y el diseño del video)		



UD 2: PELIGRO													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 1º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 8					
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica, como podemos leer en sus objetivos pretende que los alumnos sepan actuar ante incidencias menores provocadas durante la práctica deportiva o ante alguna incidencia mayor donde habría que realizar un RCP. Se tratarán de nociones básicas que en un momento dado pueden ayudar mucho a una posible víctima o a uno mismo. Situaciones que en la práctica deportiva en mayor o menor medida están al orden del día. Aunque en la programación aparecen 8 sesiones a desarrollar y todas seguidas, no será del todo así ya que durante todo el primer trimestre iremos combinando estos contenidos con las otras unidades didácticas con el fin de consolidar y mejorar la motivación hacia esta.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)		Estándar adaptado			
CSIEE CSC CAA		B1.10. B1.11. B1.12. B3.9.			B1.4.			EFB1.4.1. EFB1.4.2. EFB1.4.3. EFB3.2.3.		2.1. Participa activamente mostrando interés y respondiendo a las preguntas efectuadas por el profesor sobre seguridad en la práctica durante las sesiones (EFB1.4.1., EFB1.4.3. EFB3.2.3.) 2.2. Realiza a través de un simulacro, los pasos del protocolo PAS, en grupo o de manera individual (EFB1.4.2.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
2.1. Comprender los riesgos derivados de la práctica deportiva así como su prevención. (EFB1.4.1., EFB1.4.3., EFB3.2.3.) (g, m) 2.2. Conocer y aplicar el protocolo PAS y las maniobras de RCP. (EFB1.4.2.) (g, m) 2.3. Conocer y aplicar las principales técnicas de primeros auxilios. (EFB1.4.2.) (g, m)													
CONTENIDOS													
2.1. Medidas de control y prevención de riesgos en la práctica deportiva. (B1.10., B1.12) 2.2. Protocolo PAS y maniobras de RCP. (B1.11.) 2.3. Actuación primaria ante heridas y lesiones durante la práctica deportiva. (B1.11) 2.4. Técnicas de control corporal como prevención de lesiones. (B3.9.)													
METODOLOGÍA													
Estilo de enseñanza				Técnica de enseñanza				Estrategia en la práctica					
• Mando directo				• Instrucción directa				• Mixta					



	<ul style="list-style-type: none"> Indagación 	
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none"> Materiales de primeros auxilios Protocolo PAS Maniobras de RCP Técnicas de control postural Medidas de actuación antes heridas o lesiones producidas durante la práctica deportiva 	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> Material de primeros auxilios Maniquís para RCP Otros materiales complementarios Proyector 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> Pabellón de deportes Piscina 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none"> Medidas ordinarias: <ul style="list-style-type: none"> Apoyos visuales para favorecer la atención y la comprensión. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. Medias extraordinarias: <ul style="list-style-type: none"> Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros. 		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> Proyecto lector: Lectura de la teoría previamente para la comprensión de la práctica. 		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none"> Educación en valores: <ul style="list-style-type: none"> Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social... Rechazar actitudes discriminatorias. Resolución de conflictos a través del diálogo y el respeto. 		
INTERDISCIPLINARIEDAD		
Asignatura	Actividad	
Lengua Castellana y Literatura: B1.2. Comprensión, interpretación y valoración de textos orales en relación con su finalidad. Diálogo. B1.3. Escucha activa y cumplimiento de las normas básicas que favorecen la comunicación.	Los alumnos tendrán que ser capaces de entender las explicaciones del profesor y mantener una atención activa durante ellas.	



CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Conocer los posibles riesgos que puede generar la práctica deportiva y sabe actuar en consecuencia utilizando las medidas oportunas de prevención y actuación. (B1.4.)	2.1.	Observación	50%: 2 puntos de 4 en participación activa.
	2.2.	Rúbrica de pasos protocolo PAS	50%: mínimo saber ejecutar los pasos principales.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	30% de la nota (Participa activamente y muestra interés por conocer los posibles riesgos de la práctica deportiva y cómo actuar para prevenirlos)		
Procedimentales	50% de la nota (Ejecuta mínimamente el protocolo PAS)		



UD 3: EL MARATÓN													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 1º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 10					
JUSTIFICACIÓN													
A través de esta unidad didáctica, encaminada a mejorar la condición física, evaluarla y trabajar con la intensidad del esfuerzo, utilizaremos “El maratón” para a través de la carrera trabajar todos estos aspectos. Métodos utilizados para medir la intensidad del esfuerzo utilizando básicamente la frecuencia cardíaca que podemos trasladar a otras actividades deportivas. Se programan en torno a 10 sesiones, una de las unidades didácticas más amplias debido al tiempo necesario de evaluación de la condición física más los contenidos propios a desarrollar.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)		Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado			
CMCCT CAA		B3.3. B3.4. B3.5. B3.7. B3.8.			B3.1. B3.2.		EFB3.1.1. EFB3.1.4. EFB3.1.5. EFB3.2.1. EFB3.2.2.			3.1. Es capaz de correr de manera continua durante 12’ controlando la intensidad del esfuerzo. (EFB3.1.4.) 3.2. Mejora su nivel inicial de resistencia (EFB3.2.2) 3.3. Realiza una memoria sobre las sesiones y reflexiona sobre su participación y sobre el esfuerzo percibido. (EFB3.1.5.) 3.3. Muestra interés y participa activamente en las pruebas de valoración de la condición física (EFB3.1.1., EFB3.2.1.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
3.1. Conocer y analizar cómo funciona el organismo durante la práctica deportiva. (EFB3.1.1.) (b, f, m)													
3.2. Adaptar y controlar la intensidad del esfuerzo en función del objetivo prefijado. (EFB3.1.4., EFB3.2.1.) (f, m, g)													



3.3. Experimentar tareas de evaluación de la condición física. (EFB3.1.5., EFB3.2.2.) (f)		
CONTENIDOS		
3.1. Conocimiento de las adaptaciones producidas por la práctica deportiva sobre el organismo. (B3.3.)		
3.2. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca. (B3.4.)		
3.3. Diferentes formas de valoración de la condición física. (B3.5., B3.8.)		
3.4. Diferentes formas de evaluar la resistencia. (B3.5.)		
3.5. Métodos básicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas. (B3.7.)		
METODOLOGÍA		
Estilo de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none">Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none">Instrucción directaIndagación	<ul style="list-style-type: none">Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">Frecuencia cardíaca (FC) y como tomarse el pulsoFC basal, de reposo y máximaGráfica de la FC durante la práctica deportivaTest de CooperTest Course NavetteTeoría de la resistenciaMétodos de entrenamiento de la resistencia: continuos, repeticiones e intervalados	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">CronómetrosFichas de controlRelojesReproductor audio y altavoces	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">Pabellón de deportesPista polideportiva cubiertaJardines y espacios abiertos	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.Plantear metas sencillas y accesibles.Adaptación de las actividades a las características individuales.Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.		



- Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.
- Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.
- Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...

PLANES DE CENTRO

- Proyecto lector: Lectura de apuntes aportados por el profesor fundamentalmente sobre la resistencia y métodos de entrenamiento.
- Plan integral de convivencia: Respeto hacia compañeros y nivel de cada uno.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- Educación en valores:
 - Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...
 - Rechazar actitudes discriminatorias.
 - Promoción de hábitos saludables.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Asignatura	Actividad
Física y Química: B4.3. Velocidad media	El alumno realizará cálculos para la obtención de datos sobre la carrera, como velocidad media o velocidad máxima entre otras...

CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Reconoce los principales mecanismos de control de la intensidad de la actividad física y desarrolla la resistencia con una actitud de auto exigencia. (B3.1. y B3.2.)	3.1. 3.3.	Baremo test de resistencia	50%: 6 minutos de 12 totales.
	3.2.	Rúbrica memoria	Recoge al menos el 80% de las sesiones.
	3.4.	Test inicial	Mejora con respecto al test inicial. Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro.

EVALUACIÓN

Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)
Conceptuales	20% de la nota (Memoria de las sesiones)
Procedimentales	60% de la nota (test de resistencia)



UD 5: CAMPEONES DE PLATO													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 1º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 4					
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica perteneciente al bloque 3 de contenidos, Actividad física y salud, aunque cuenta tan sólo con 4 sesiones designadas, la propuesta y finalidad es que se utilice como una referencia para los alumnos para que conozcan las diferentes formas que tenemos de nutrarnos. Para ello, se utilizarán actividades jugadas y tareas donde cada alumno tenga que traer algún tipo de alimento y así, intentar provocar un aprendizaje más significativo. Debido al cada vez mayor número de niños y adolescentes con obesidad en nuestro país, debemos tener una mayor conciencia y actuar sobre ello con todo lo que tengamos a nuestro alcance, y con este tipo de contenidos y su consecuente recordatorio durante todo el año escolar, podremos empezar a colaborar en revertir la situación.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado		
CMCCT		B3.2.			B3.1.			EFB3.1.2.			5.1. Es capaz de agrupar los alimentos y reconocer básicamente sus nutrientes (EFB3.1.2.)		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
5.1. Conocer e identificar los beneficios de una alimentación sana y equilibrada. (EFB3.1.2.) (b, f, g, m)													
CONTENIDOS													
5.1. Los alimentos y nutrientes. (B3.2.) 5.2. Alimentación saludable. (B3.2.)													
METODOLOGÍA													
Estilo de enseñanza				Técnica de enseñanza				Estrategia en la práctica					
<ul style="list-style-type: none">Modificación mando directoDescubrimiento guiado				<ul style="list-style-type: none">Instrucción directaindagación				<ul style="list-style-type: none">Mixta					
ACTIVIDADES TIPO				<ul style="list-style-type: none">Pirámide de los alimentos a través de juegosAlimentación equilibradaMétodos de control de nuestra alimentación									
RECURSOS MATERIALES				<ul style="list-style-type: none">Fichas de las sesionesMateriales de juego variadosProyector									



INSTALACIONES		• Pabellón de deportes	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
<ul style="list-style-type: none">Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">Apoyos visuales para favorecer la atención y la comprensión.Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.			
PLANES DE CENTRO			
<ul style="list-style-type: none">Proyecto lector: Utilizando los apuntes facilitados por el profesor para trabajar a su vez la comprensión lectora.			
ELEMENTOS TRANSVERSALES			
<ul style="list-style-type: none">Educación en valores:<ul style="list-style-type: none">Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...Promoción de hábitos saludables			
INTERDISCIPLINARIEDAD			
Asignatura		Actividad	
Lengua Castellana y Literatura: B2.1. Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias necesarias para la comprensión de textos escritos. B2.2. Lectura, comprensión e interpretación de textos.		El alumno es capaz de realizar una lectura comprensiva de los apuntes de la unidad didáctica.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Reconocer los beneficios de una alimentación sana y equilibrada sabiendo diferenciar los diferentes tipos de alimentos. (B3.1.)	5.1.	Memoria sesiones	Recoge el 80% de las sesiones realizadas con detalle.
		Examen test	5 puntos de 10.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		



Conceptuales	30% de la nota (Examen test de preguntas relacionadas con la alimentación y salud, todas ellas trabajadas en clase)
Procedimentales	50% de la nota (Memoria de sesiones)

UD 6: CAROLINA MARÍN													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 2º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 10					
JUSTIFICACIÓN													
El bádminton será el eje de esta unidad didáctica y su nombre hace referencia a la mejor jugadora de la historia de este deporte en España, Carolina Marín. Utilizaremos aproximadamente 10 sesiones repartidas en 5 semanas, donde después de una introducción para comprobar el nivel tanto de conocimiento de deporte como de la ejecución técnica, partiremos de tareas más analíticas sobre técnica de golpes y colocación, hasta llegar a tareas desarrolladas a través de situaciones jugadas. Las sesiones serán totalmente prácticas buscando el mayor aprovechamiento en cuanto a práctica de cada alumno y en función del nivel de los alumnos, adaptando las tareas para crear una mayor significación y motivación hacia la práctica del bádminton.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)		Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado			
CAA CSIEE		B1.3. B1.5. B4.1. B4.2.			B4.1. B4.2.		EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4. EFB4.2.1. EFB4.2.2.			6.1. Es capaz de utilizar durante una situación de juego real, diferentes elementos técnicos básicos y adecuar los elementos tácticos a la situación y fases del juego. (EFB4.1.1. a 4.1.4. y EFB4.2.1. a 4.2.2.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
6.1. Realizar una evaluación inicial para conocer nivel inicial en cuanto a la técnica. (EFB4.1.2., EFB4.1.4.) (b, m) 6.2. Conocer los elementos técnico-tácticos del bádminton así como su reglamento. (EFB4.1.1., EFB4.1.3.) (b) 6.3. Ejecutar los diferentes tipos de golpes en situación de juego real. (EFB4.2.1., EFB4.2.2.) (a, d, g, m)													
CONTENIDOS													
6.1. Conocimiento de los elementos técnico-tácticos básicos del Bádminton. (B4.1.) 6.2. Práctica de los elementos técnico-tácticos del bádminton. (B4.2.)													



6.3. Situación real de juego. (B4.2.)		
6.4. Respeto hacia las normas de juego. (B1.3., B1.5.)		
6.5. Evaluación inicial y final del nivel de juego. (B4.1.)		
METODOLOGÍA		
Estilo de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none">Asignación de tareas	<ul style="list-style-type: none">Instrucción directa	<ul style="list-style-type: none">Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">Tareas técnicasTareas tácticasSituaciones de juego real y con variacionesEvaluación inicial y final	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">Red de bádmintonRaquetas de bádmintonVolantes de bádmintonConos, aros y demás materiales auxiliares necesarios	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">Pabellón de deportes	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.Plantear metas sencillas y accesibles.Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.Adaptación de las actividades a las características individuales.Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none">Plan integral de convivencia: Fomento del trabajo en equipo a través de juegos por parejas, la deportividad y respeto hacia árbitro y oponente.Proyecto lector: Lecturas complementarias de apuntes sobre el reglamento del bádminton.		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none">Educación en valores:		



- Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...
- Resolución de conflictos a través del diálogo y el respeto.
- Rechazo absoluto de cualquier tipo de violencia

INTERDISCIPLINARIEDAD

Asignatura	Actividad
Matemáticas: B1.5. Práctica de los procesos de matematización, en contextos de la realidad de manera individual y en equipo.	Cada alumno debe ser capaz de llevar la cuenta de los puntos dentro de una situación de juego real.

CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Resolver situaciones de juego real utilizando los elementos técnicos tácticos básicos del bádminton. (B4.1. y B4.2.)	6.1.	Rúbrica elementos técnico y tácticos en situación de juego real. Comparativa inicial y final.	Mejora su ejecución inicial y obtiene 7 puntos de 14 posibles. Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro.

EVALUACIÓN

Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)
Conceptuales	20% de la nota (A través de la rúbrica de elementos técnico tácticos se comprueba comprensión de las reglas de juego)
Procedimentales	60% de la nota (Rúbrica de elementos técnico tácticos en situación de juego real)



UD 7: ZUMBA													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 2º TRIMESTRE					Nº SESIONES: 8				
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica nace del actual crecimiento de la industria de las instalaciones deportivas y en especial de las actividades novedosas con base musical que se imparten, las llamadas clases dirigidas. En este sentido, a través de estas sesiones el alumno podrá experimentar estas distintas formas de realizar actividad física de una manera divertida y que se adapta a diversos estilos y temáticas en función de nuestras preferencias. Durante las 8 sesiones fijadas en un principio, y enmarcadas dentro del bloque de contenidos de actividades físicas artístico-expresivas, los alumnos realizarán Zumba, Aeróbic, Aquagym, Body Combat y Body Balance entre otras, para acabar teniendo que planificar y realizar una coreografía sobre una de estas actividades. Una manera de trabajar contenidos relacionados con la danza y expresión corporal como forma por ejemplo de diversión o de liberar tensiones, mientras realizas actividad física y poco a poco se eliminan prejuicios sociales que hay sobre este tipo de contenidos.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)		Estándar adaptado			
CCEC CSC CSIEE CAA		B2.3.			B2.1.			EFB2.1.2. EFB2.1.3.		7.1. Elabora y participa en la ejecución de una coreografía grupal con soporte musical de 10´de duración, con las características de la actividad dirigida asignada por el profesor (EFB2.1.2., EFB2.1.3.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
7.1. Conoce las posibilidades y diferentes tipos de actividades con soporte musical. (EFB2.1.3.) (b, l, m, n)													
7.2. Ejecutar una coreografía grupal. (EFB2.1.2., EFB2.1.3.) (b, d, g, ñ)													
CONTENIDOS													
7.1. Conocimiento de las nuevas tendencias en actividades deportivas con soporte musical. (B2.3.)													
7.2. Vivenciar distintos tipos de clases dirigidas con soporte musical. (B2.3.)													
7.3. Elaboración grupal de una coreografía. (B2.3.)													
METODOLOGÍA													
Estilo de enseñanza				Técnica de enseñanza				Estrategia en la práctica					
• Mando directo • Grupos reducidos				• Instrucción directa • Indagación				• Analítica progresiva • Global pura					
ACTIVIDADES TIPO				• Aerobic									



	<ul style="list-style-type: none"> • Zumba • Body combat • Body balance • Aquagym • Creación de coreografías
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de audio • Steps • Tablas, mancuernas, pullbuys y demás materiales auxiliares de natación
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Pabellón de deportes • Piscina
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
<ul style="list-style-type: none"> • Medidas ordinarias: <ul style="list-style-type: none"> ○ Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos. ○ Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades. ○ Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. ○ Adaptación de las actividades a las características individuales. • Medidas extraordinarias: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros. ○ Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio. ○ Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos... 	
PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> • Plan integral de convivencia: Fomento del trabajo en equipo, eliminación de estereotipos hacia actividades con soporte musical y respeto hacia compañeros y sus ejecuciones. • Plan TIC: Preparación digital de la música utilizada en las coreografías. 	
ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación en valores: <ul style="list-style-type: none"> ○ Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social... ○ Rechazar actitudes discriminatorias. ○ Tolerancia con respeto a la sexualidad de los demás. ○ Promoción de hábitos saludables. 	



INTERDISCIPLINARIEDAD			
Asignatura		Actividad	
Música: B1.9. Experimentación y práctica de las técnicas del movimiento y de la danza, expresión de los contenidos musicales a través del cuerpo y del movimiento, y la interpretación de un repertorio variado de danzas. B3.1. La música al servicio de otros lenguajes: corporal, teatral o deportivo.		Los alumnos, por grupos, deberán confeccionar una coreografía seleccionando la música y utilizando las características propias de la disciplina a elegir.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Desarrollar de forma grupal una coreografía en base a unas características marcadas. (B2.1.)	7.1.	Rúbrica coreografía	0,5 de 1 punto por colaboración y participación en la creación de la coreografía.
			5 puntos de 10 posibles sobre ejecución y puesta en escena.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	20% de la nota (Rúbrica coreografía: Participación en la creación de la coreografía)		
Procedimentales	60% de la nota (Rúbrica coreografía: ejecución y puesta en escena)		



UD 8: ¡A TU SALUD!													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 2º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 6					
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica ¡A tu salud!, principalmente dentro del bloque de contenidos de actividad física y salud, y como su nombre indica, se impartirán conocimientos acerca de los hábitos de vida saludables. En este caso centrándonos en la práctica deportiva como un factor esencial. Trataremos de que los alumnos perciban los beneficios de realizar actividad física de manera regular.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)		Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado			
CCL CMCCT CAA CD CSIEE		B1.8. B1.9. B1.13. B3.1. B3.3. B3.6. B3.10		B3.1.			EFB1.5.2. EFB3.1.3. EFB3.1.6. EFB3.2.4.			8.1. Es consciente de los beneficios y riesgos de la práctica deportiva y sus efectos sobre la salud y conoce las características que determinan un estilo de vida saludable. (EFB3.1.3., EFB3.1.6., EFB3.2.4.) 8.2. Es capaz de reflexionar y realizar un trabajo sobre un tema relacionado con hábitos de vida saludables y la relación entre actividad física y salud (EFB1.5.2.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
8.1. Conocer los beneficios de la práctica deportiva sobre la salud. (EFB3.1.3., EFB3.1.6.) (f, m) 8.2. Comprender lo que significa llevar un estilo de vida saludable. (EFB3.1.6., EFB3.2.4.) (b, m, ñ) 8.3. Desarrollar y explicar un tema relacionado con los hábitos de vida. (EFB1.5.2.) (e, g, h, i, ñ, o)													
CONTENIDOS													
8.1. Respuestas del organismo ante la actividad física y la práctica deportiva. (B3.1., B3.3.) 8.2. Estilo de vida saludable. (B1.8., B1.9.) 8.3. Condición física y su importancia sobre la salud. (B3.1., B3.6.) 8.4. Beneficios de la actividad física sobre la salud. (B3.6., B3.10) 8.5. Actividades para la mejora de la salud. (B3.6., B3.10) 8.6. Trabajo utilizando soporte digital. (B1.13)													



METODOLOGÍA		
Estilo de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none">• Descubrimiento guiado• Grupos reducidos	<ul style="list-style-type: none">• Indagación	<ul style="list-style-type: none">• Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">• Beneficios de realizar práctica deportiva• Programas de mejora de la salud• Debate sobre estilo de vida saludable• Trabajo escrito sobre tema relacionado con los hábitos de vida	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de sesión• Materiales de apoyo• Proyector	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pabellón de deportes	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">• Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.○ Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.○ Apoyos visuales para favorecer la atención y la comprensión.○ Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.• Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none">• Plan TIC: Utilización de programas de escritura y presentación, así como de utilización de internet para la elaboración de un trabajo.• Proyecto lector: Fomento de la lectura y trabajo de comprensión lectora a través de trabajo de investigación sobre un tema delimitado.		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none">• Educación en valores:<ul style="list-style-type: none">○ Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...○ Rechazar actitudes discriminatorias.○ Promoción de hábitos saludables.		
INTERDISCIPLINARIEDAD		
Asignatura	Actividad	



Lengua Castellana y Literatura: B2.2. Lectura, comprensión e interpretación de textos. B2.4. Conocimiento y uso de las técnicas y las estrategias para la producción de textos escritos: planificación, obtención de datos, organización de la información, redacción y revisión del texto. La escritura como proceso. Tecnología: B5.2. Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos con las tecnologías de la información y de la comunicación.		Los alumnos deberán ser capaces de buscar información relevante para el desarrollo de un trabajo escrito posterior sobre hábitos de vida utilizando un formato digital.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Reconocer los beneficios de la práctica deportiva regular reflexionando sobre las características de la misma y lo que se considera un estilo de vida saludable. (B3.1.)	8.1.	Observación sistemática	5 puntos posibles. Participa activamente de los debates efectuados.
	8.2.	Rúbrica trabajo teórico	10 puntos de 10 posibles.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	30% de la nota (Reflexiona utilizando argumentos en los debates realizados y durante las diferentes sesiones)		
Procedimentales	50% de la nota (Rúbrica trabajo sobre estilos de vida saludable)		



UD 9: NADAR CON ESTILO													
CURSO: 2º ESO			TEMPORALIZACIÓN: 3º TRIMESTRE					Nº SESIONES: 10					
JUSTIFICACIÓN													
Esta unidad didáctica llamada ¡Nadar con estilo!, como su nombre indica se realizará utilizando la piscina, recurso que desde primaria se utiliza para que todos los niños tengan nociones de natación. En este caso y siguiendo con la progresión realizada por el propio centro, los alumnos profundizarán en los estilos de natación, especialmente en crol y espalda. Aunque el objetivo fundamental es que los alumnos tengan competencias suficientes de dominio en el medio acuático, en esta etapa y con esta unidad didáctica se intenta complementar esta formación de una manera más específica enfocando las sesiones en los estilos de crol y espalda. Además, los alumnos, por parejas, serán partícipes de realizar evaluaciones del estilo a su pareja y de autoevaluarse, con el fin último de crear aprendizajes significativos e incentivar la autonomía de los alumnos. Esta unidad didáctica, una de las más largas con 10 sesiones, es así motivada por el necesario tiempo de maduración y práctica de los contenidos a tratar.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)			Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)		Estándar adaptado			
CAA CSIEE		B4.1. B4.2.			B4.1.			EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4		9.1. Es capaz de nadar de 12 a 25m a crol y a espalda (EFB4.1.1.) 9.2. Autoevalúa su técnica y la de un compañero a través de una planilla realizada por ellos mismos (EFB4.1.2., EFB4.1.3.) 9.3. Asiste a las sesiones y participa activamente con afán de mejora (EFB4.1.4.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
9.1. Evaluar nivel inicial así como una autoevaluación y coevaluación entre alumnos. (EFB4.1.2., EFB4.1.4.) (a, b, m) 9.2. Conocer los estilos de natación y los fundamentos técnicos básicos. (EFB4.1.1., EFB4.1.3.) (b) 9.3. Ejecutar de manera adecuada el estilo crol y espalda. (EFB4.1.1., EFB4.1.3., EFB4.1.4.) (g, m)													
CONTENIDOS													
9.1. Descubrimiento de los estilos de natación. (B4.1. Y B4.2.) 9.2. La respiración. (B4.1, B4.2)													



9.3. Técnica básica de crol y espalda. (B4.2.)

9.4. Juegos y actividades en el medio acuático. (B4.2.)

9.5. Prevención de riesgos en el medio acuático. (B4.1.)

9.4. Evaluación inicial y final de la propia ejecución. (B4.2.)

METODOLOGÍA

Estilo de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Asignación de tareas • Enseñanza recíproca 	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa • Indagación 	<ul style="list-style-type: none"> • Analítica pura • Global polarizando la atención
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de crol y espalda • Respiración • Juegos de aprendizaje • Evaluación inicial y final 	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales auxiliares de natación como tablas, pullbuoys, aletas... • Fichas de evaluación y autoevaluación 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Piscina 	

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Medidas ordinarias:
 - Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.
 - Plantear metas sencillas y accesibles.
 - Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.
 - Adaptación de las actividades a las características individuales.
- Medidas extraordinarias:
 - Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.
 - Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.
 - Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.
 - Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...

PLANES DE CENTRO

- Plan integral de convivencia: Aceptación del nivel personal, del compañero y respeto de las diferencias.
- Proyecto lector: A través de lecturas complementarias de apuntes facilitados por el profesor para mayor conocimiento y comprensión de la práctica.

ELEMENTOS TRANSVERSALES



- Educación en valores:
 - Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...
 - Rechazar actitudes discriminatorias.
 - Promoción de hábitos saludables.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Asignatura		Actividad	
Física y Química: B2.1. Propiedades de la materia. B4.7. El roce y sus efectos. B4.8. fuerza gravitatoria.		El alumno deberá conocer las características especiales del medio acuático en relación a la natación.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Desarrollar la técnica básica de los estilos de crol y espalda, ejecutar rúbricas de evaluación de los mismos y conocer elementos de prevención de riesgos en el medio acuático (B4.1.)	9.1	Test 25 m	Es capaz de nadar mínimo 12m a crol y a espalda. Los alumnos de altas capacidades se mantienen o mejoran su registro en función de la evaluación inicial.
	9.2	Rúbricas sobre evaluación de la técnica	5 puntos de 10 posibles sobre la creación de una planilla de evaluación de la técnica.
	9.3.	Observación sistemática y control de asistencia	Participa en el 80% de las sesiones para poder ser evaluado)
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	20% de la nota (Planillas de evaluación realizadas sobre técnica de crol y espalda)		
Procedimentales	60% de la nota (Test 25m y participación en el 80% de las sesiones)		



UD 10: TODOS A UNA													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 3º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 8					
JUSTIFICACIÓN													
A través de esta unidad didáctica, “Todos a una”, perteneciente al bloque de juegos y actividades deportivas, desarrollaremos las competencias relativas a los deportes de equipo, y para ello utilizaremos los denominados deportes alternativos. Con la práctica de estos deportes, todos ellos colectivos, trabajaremos los aspectos comunes en cuanto a táctica y técnica básica de cada uno de ellos. Se trata de descubrir a los alumnos nuevos deportes y juegos con el fin de que se amplíe su abanico de posibilidades a la hora de elegir o de realizar actividad física.													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)		Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado			
CAA CSIEE CSC		B4.1. B4.4. B4.5.		B4.2.			EFB1.2.3. EFB4.1.1. EFB4.1.4. EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3.			10.1. Muestra interés de mejora y trabaja en favor del grupo independientemente del nivel de destreza. (EFB1.2.3., EFB4.1.4.) 10.2. Respeta las reglas del juego y aplica los fundamentos técnico-tácticos propios de los deportes colectivos practicados (EFB4.1.1., EFB4.2.1., EFB4.2.2., EFB4.2.3.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
10.1. Conocer y ejecutar los fundamentos técnico-tácticos de los deportes alternativos colectivos realizados. (EFB1.2.3., EFB 4.1.1., EFB4.1.4., EFB4.2.1., EFB4.2.2., EFB4.2.3.) (b, d, g, m) 10.2. Conocer las reglas de los deportes alternativos realizados. (EFB4.1.1., EFB4.2.1.) (a)													
CONTENIDOS													
10.1. Técnica y táctica básica de los deportes colectivos. (B4.4., B4.5.) 10.2. Reglas del Floorball, Ultimate, Indiaca y Goalball. (B4.1.) 10.3. Conocimiento de los deportes paralímpicos. (B4.4., B4.5.)													
METODOLOGÍA													
Estilo de enseñanza				Técnica de enseñanza				Estrategia en la práctica					



<ul style="list-style-type: none">• Asignación de tareas• Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none">• Instrucción directa• Indagación	<ul style="list-style-type: none">• Global modificando la situación real
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">• Técnica y táctica de los deportes floorball, ultimate, indiana y goalball a través de situaciones jugadas• Situaciones de juego real y modificado• Deportes paralímpicos	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Materiales propios de los deportes practicados como porterías, sticks, frisbee...	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pabellón de deportes• Pista polideportiva cubierta• Pistas exteriores• Campo de fútbol	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">• Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Respetar principio de individualización. Cada alumno será evaluado según su nivel dentro unos baremos establecidos.○ Plantear metas sencillas y accesibles.○ Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.○ Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.○ Adaptación de las actividades a las características individuales.• Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.○ Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.○ Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.○ Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none">• Plan integral de convivencia: Fomento del trabajo en equipo y hacia un bien común, aceptación de las diferencias existentes dentro de un grupo, deportividad y respeto hacia compañeros, adversarios y árbitros o jueces.• Proyecto lector: Utilizando apuntes y material para conocimiento en especial de los deportes paralímpicos y su historia.		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none">• Educación en valores:<ul style="list-style-type: none">○ Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...○ Rechazar actitudes discriminatorias.○ Resolución de conflictos a través del diálogo y el respeto.		



- Rechazo absoluto de cualquier tipo de violencia.
- Respeto del medio ambiente, conciencia de cambio climático y potenciar el disfrute en entornos naturales.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Asignatura		Actividad	
Matemáticas: B1.5. Práctica de los procesos de matematización, en contextos de la realidad de manera individual y en equipo. B2.10. Cálculos con porcentajes (mental, manual y con calculadora). Aumentos y disminuciones porcentuales.		Los alumnos tendrán que dominar los cálculos sencillos que surgen durante las situaciones de juego real de los deportes de equipo realizados.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Conocer los deportes alternativos en este caso de equipo y aplicar los elementos técnicos y tácticos básicos a estos deportes, utilizando correctamente sus reglas. Conocer también los deportes paralímpicos. (B4.2.)	10.1.	Observación sistemática sobre interés y conocimiento de los contenidos	2 puntos de 4 posibles.
	10.2.	Rúbrica ejecución	10 puntos de 20 posibles sobre ejecución de elementos técnicos y tácticos propios de los deportes colectivos.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	20% de la nota (A través de la observación sistemática del profesor)		
Procedimentales	60% de la nota (Rúbrica ejecución)		



UD 11: GPS													
CURSO: 2º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 3º TRIMESTRE				Nº SESIONES: 4					
JUSTIFICACIÓN													
<p>Última unidad didáctica del curso y en este caso perteneciente al bloque de contenidos comunes y al bloque de juegos y actividades deportivas. Titulada “GPS”, a través de las 4 sesiones aproximadas de las que se compone se trabajarán conceptos de orientación en el medio urbano y natural, este último especialmente, a través de sesiones completamente prácticas donde cada alumno tendrá que encontrar su lado más explorador.</p> <p>El eje fundamental de esta unidad didáctica, como ya hemos comentado, es la orientación en el medio, pero el otro punto importante es el respeto y la concienciación hacia mantener nuestro medio natural lo mejor que podamos, y con esto pretendemos que los alumnos reflexionen y se den cuenta de la importancia del cuidado del medio natural y de las consecuencias provocadas por la contaminación, haciendo hincapié en los pequeños gestos que cada uno puede hacer para mejorar la situación actual y para prevenir situaciones futuras.</p>													
OBJETIVOS DE ETAPA													
a	b	c	d	e	f	g	h	i	l	m	n	ñ	o
Competencias (Decreto 86/2015)		Contenidos (Decreto 86/2015)		Criterios evaluación (Decreto 86/2015)			Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)			Estándar adaptado			
CAA CMCCT CSIEE CSC		B1.6. B1.7. B4.3.		B1.3.			EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB4.1.5. EFB4.2.4.			11.1. Son capaces de orientarse y de buscar balizas por las instalaciones exteriores del centro, utilizando los materiales y recursos explicados, de manera segura y respetando el medio (EFB1.3.1., EFB1.3.2., EFB4.1.5., EFB4.2.4.)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS													
11.1. Conocer la fundamentación teórica y práctica básica a llevar a cabo para orientarse en el medio natural. (EFB1.3.1., EFB4.1.5., EFB4.2.4.) (b, c, g, m)													
11.2. Reconocer la importancia de cuidar y respetar el medio natural. (EFB1.3.2.) (a, d, l, m)													
CONTENIDOS													
11.1. Técnicas básicas de utilización de un mapa y brújula. (B4.3.)													
11.2. Técnicas básicas de orientación en el medio urbano y natural. (B1.6.)													
11.3. Juegos y carreras individuales y por equipos de orientación. (B4.3.)													
11.4. Respeto y cuidado del medio natural. (B1.7.)													
METODOLOGÍA													
Estilo de enseñanza				Técnica de enseñanza				Estrategia en la práctica					
• Asignación de tareas				• Instrucción directa				• Analítica secuencial					



<ul style="list-style-type: none">• Resolución de problemas• Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none">• Indagación	<ul style="list-style-type: none">• Global pura
ACTIVIDADES TIPO	<ul style="list-style-type: none">• Materiales de orientación como el mapa y brújula• Utilización del mapa y la brújula• Juegos de iniciación a la orientación• Carrera de orientación• Medidas de cuidado y respeto del medio natural	
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Mapas, brújulas y materiales de orientación	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Todas las instalaciones deportivas	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<ul style="list-style-type: none">• Medidas ordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Plantear metas sencillas y accesibles.○ Trabajo en grupos homogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía o modelo para los alumnos con mayores dificultades.○ Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.○ Adaptación de las actividades a las características individuales.• Medidas extraordinarias:<ul style="list-style-type: none">○ Establecer niveles de graduación en las actividades y tareas.○ Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades que puedan causar desmotivación.○ Enfermedades o lesiones leves, sólo se modificará la intensidad del ejercicio.○ Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos puedan conseguir los objetivos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Como colaboradores, ampliación de conocimientos...		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none">• Plan integral de convivencia: Fomento del trabajo en equipo y colaboración, así como un trabajo importante de concienciación del cuidado y respeto de medio natural.• Proyecto lector: Trabajo de comprensión lectora a través de los manuales facilitados por el profesor para la comprensión de la práctica de la orientación y los métodos de progresión por el entorno natural utilizando o no un mapa para ello.		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none">• Educación en valores:<ul style="list-style-type: none">○ Igualdad de oportunidades con independencia del sexo, raza, clase social...○ Resolución de conflictos a través del diálogo y el respeto.○ Rechazo absoluto de cualquier tipo de violencia.		



- Respeto del medio ambiente, conciencia de cambio climático y potenciar el disfrute en entornos naturales.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Asignatura		Actividad	
Geografía e Historia: B1.1. Localización. Latitud y longitud. B1.2. Características generales del medio físico de Galicia. B1.7. Medio natural y problemas ambientales en España.		Trabajando por grupos, tendrán que saber orientarse utilizando un mapa y algún material como la brújula. También estos alumnos reflexionarán sobre el cuidado del medio natural y porque.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	NIVEL DE LOGRO
Conocer los fundamentos básicos de orientación y el funcionamiento de los materiales a emplear, así como reconocer la importancia de cuidar y respetar en medio ambiente. (B1.3.)	11.1.	Carrera de orientación	Por equipos son capaces de finalizar la prueba.
EVALUACIÓN			
Actitudinales	20% de la nota (Respeto a compañeros y profesor, asistencia, ropa adecuada...)		
Conceptuales	20% de la nota (Carrera de orientación: Observación sistemática sobre el trabajo de los equipos para finalizar la carrera)		
Procedimentales	60% de la nota (Carrera de orientación: participación y finalización de la prueba por equipos)		

DANIEL POLO PÉREZ

TRABAJO FIN DE GRADO

